

献立カレンダー

令和7年5月

昼食

3時

昼食

3時

昼食

3時

昼食

3時

昼食

3時

月	火	水	木	金	土
【薄味を心がけるのはなぜ？】 大人と比べ、子どもの味蕾の数は約3倍あると言われていたため、この頃の味覚はとても敏感です。大人からすると「薄い」と感じるくらいの味付けが子どもにとって、ちょうど良い味の濃さとなります。特に塩味の味覚は、離乳食以降の食生活でつくられていくため、大人と同じ料理に慣れてしまうと、薄い味の料理の食べが悪くなり、塩分やエネルギーの摂りすぎにつながります。出汁の旨味や素材の持ち味を生かして、子どもの味覚を育てていきましょう。			1 鮭のごまみそ焼き おかか和え わかめのすまし汁 ミルク ヨーグルトケーキ	2 こいのぼりハンバーグ スティック野菜 コンソメスープ お茶 かしわもち	3 憲法記念日 
5 こどもの日 	6 振替休日 	7 豆腐入りカラフルオムレツ 蒸しブロッコリー・人参 キャベツスープ ミルク 米粉と豆腐のドーナツ	8 鮭寿司 えのき茸のすまし汁 オレンジ ミルク りんごゼリー	9 ハンガリアシチュー フレンチサラダ バナナ お茶 小松菜とツナのみそおにぎり	10 煮込みうどん オレンジ お菓子
12 ちくわの磯辺揚げ 和え物 沢煮わん ミルク ジャムサンド	13 鮭の塩焼き 即席漬け 玉ねぎのみそ汁 ミルク バナナ蒸しパン	14 豆腐チャンプル ワタンスープ オレンジ ミルク ロッククッキー	15 若鶏肉の照り焼き 切干大根サラダ かぼちゃのみそ汁 ミルク フルーツヨーグルト	16 チーズカレーライス ハムサラダ オレンジ 牛乳 お楽しみケーキ	17 焼きそば バナナ お菓子
19 肉じゃが レモン酢和え オレンジ ミルク クラッカーサンド	20 若鶏の甘辛 なます なめこのみそ汁 お茶 利休白玉	21 牛肉と野菜のオイスターソース炒め オニオンスープ バナナ ミルク チョコロール	22 鮭のバーベキューソースかけ 粉ふき芋 豆乳スープ ミルク チヂミ	23 鶏肉のマーマレード焼き 蒸しブロッコリー・人参 ミネストラスープ お茶 梅コーンおにぎり	24 スパゲティ バナナ お菓子
26 肉団子と豆腐のスープ バンサンスー オレンジ ミルク チーズトースト	27 鮭の香味焼き 甘酢漬け 油揚げのみそ汁 ミルク ごぼじゃがフライ	28 若鶏肉と大豆の香り炒め 茹でアスパラ・人参 レタススープ ミルク バナナロール	29 鰯のカレーしょうゆ焼き はりはり和え コーンスープ ミルク オレンジゼリー	30 セロリのかき揚げ 蒸しキャベツ・トマト 豆腐のみそ汁 ミルク パイナップルケーキ	31 焼きうどん バナナ お菓子

※8日と16日は完全給食です（赤枠）

<5月26日の栄養価>

※15日と27日は腸活の日です（青枠）

※3歳未満主食パンの日は9日です（黄色枠）

	エネルギー	たんぱく質	動物性たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
3歳未満	455	19.8	12.4	11.8	306	1.8
3歳以上	599	26.9	16.2	14.8	370	2.5
	ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
3歳未満	675	127	0.3	0.48	30	4.2
3歳以上	982	158	0.38	0.59	33	5.7



【薄味ってどのくらい？】

日本人の食事摂取基準では、大人の塩分目標量が6.5g～7.5g 未満/日に対し、3～5歳の塩分目標量が3.5g/日と約半分のため、味付けに使用する調味料も半分くらいが薄味の目安と言えます。



1日

3歳未満
エネルギー
438
たんぱく質
21.2

3歳以上
エネルギー
573
たんぱく質
28.8

8日

3歳未満
エネルギー
417
たんぱく質
17.1

3歳以上
エネルギー
543
たんぱく質
22.7

