



給食だより

平成30年 5月
栄養士 照屋恵美
調理師 藤井一輝



たんご 5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



幼児の朝ごはん目安量



幼児(3~5才児)は、朝食で 300~350kcal 摂取するのが目安。6歳の子はさらにパンやご飯の量を20%増やしていくとよいでしょう。

1. 朝ごはんは体の目覚ましです
朝ごはんを食べれば、かむことで消化液が出てきて胃腸が動き出し、脳にも刺激が与えられて、体がシャキッと目覚めます。
2. 朝とるべき栄養素があります
朝の体は昨日食べたご飯もすっかり消化しているので、その日体を動かすためのエネルギーを、朝ごはん で補充する必要があります。それが、脳のエネルギー源となる炭水化物のご飯やパンです。量を多く食べられない子でも、とりあえず炭水化物だけでも食べさせましょう。次に必要なのはタンパク質。次にビタミンカルシウムまでとれば合格点。
3. 食欲がでない子には、早起きの習慣を
起きてすぐ食事をするのは無理ですから、食べる時間の30分前くらいには起こすことです。着替えをする、トイレに行くなど、食べる前の決まりごとをつくっておくと、自然に体を動かすことになって、体が目覚めてきます。

子どもの一日の野菜量を知っておきましょう

食べさせたい量は、子どもの両手で量って
緑黄色野菜を1杯、淡色野菜を2杯が目安

緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせると150gが、幼児(3~6歳)に一日に食べさせたい量の目安。子どもの両手1杯分の野菜で約50gと覚えておくと、量らなくてもおおよその量がわかります。



緑黄色野菜1杯(50~60g)
青菜が苦手なら、かぼちゃにするなど、子どもの食べやすい野菜を選んで、2~3種類食べると、栄養のバランスがよくなります。



淡色野菜2杯(100~120g)
くせのない野菜が多く、子どもにも食べやすい。いも類は野菜には含まれないので、別に70g(じゃがいも小1個)くらい食べて。



ゴーヤーの栄養でまず注目したいのがビタミンC！他の野菜と比較すると、一目瞭然です。キャベツの約2倍トマトの約5倍・同じ瓜科の胡瓜と比べると約10倍にもなるといわれています。

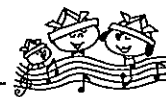
厨房コラム

0歳児は、最初は泣いて給食を口にすることも難しかった子ども達も今では給食をおいしそうに食べる様子が見られるようになりました。1~2歳児は、スプーンを使うのが難しく食べづらそうにしてたが今では少しずつ慣れてきて自分でスプーンを使い食べるようになってきました。3~5歳児は、食べる量も増えてきてたくさん食べてくれるようになってきました。

平成30年



5月幼児食予定献立表



育心保育園

日曜日	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1 火	こいのぼりライス マカロニサラダ ヨーグルトあえ ゆし豆腐	ミニたいやき チーズ 牛乳	鶏肉 卵 ゆし豆腐 きな粉 牛乳 チーズ ヨーグルト	白米 マカロニ たい焼き	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース 胡瓜 ねぎ 果物 ももぎ
2 水	ご飯 はんぺんチーズフライ 果物 ひじきサラダ 冬瓜のみそ汁	ソーメン チャンプルー お茶	はんぺん チーズ 卵 ひじき かに棒 油揚げ ツナ缶	白米 ソーメン	小松菜 トマト コーン 冬瓜 果物 にら 玉ねぎ レタス
7 月	シンデレラカレー コールスローサラダ 果物 コンソメスープ	おからクッキー 牛乳	豚ミンチ 豚レバー 卵 牛乳 おから	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 南瓜 グリーンピース キャベツ 胡瓜 果物 パセリ
8 火	<ゴーヤーの日> ふりかけご飯 果物 トマトあえ ゴーヤーのかきあげ 具だくさんスープ	ココアマッシュマロ おこし 牛乳	ウインナー 卵 三枚肉 厚揚げ 牛乳	白米 マッシュマロ コーンフレーク オートミール じゃが芋	トマト 人参 果物 玉ねぎ ゴーヤー 椎茸 大根 長ネギ
9 水	五目ラーメン 揚げおじゃが 果物 胡瓜の浅漬け	ツナおにぎり 枝豆	豚肉 ナルト ツナ缶 枝豆	白米 中華麺 じゃが芋	キャベツ もやし にら 人参 胡瓜 果物
10 木	あわご飯 鮭のタルタルソース焼き 果物 クービーリチー アーサ汁	島ラッキョウと もずくの天ぷら 牛乳	鮭 卵 豚肉 昆布 アーサ 絹豆腐 もずく ツナ缶	白米 こんにやく あわ	玉ねぎ ピーマン にら トマト 人参 ねぎ 果物 島ラッキョウ
11 金	ご飯 ピザ風ハンバーグ 果物 もやしの和え物 大根のみそ汁	人参ケーキ 牛乳	合挽き 卵 チーズ ツナ缶 牛乳	白米	もやし 玉ねぎ ピーマン 人参 胡瓜 水菜 ねぎ 大根 えのき 果物
12 土	炊き込みご飯 ワカメの和え物 果物 鶏汁	フルーツシリアル 牛乳	ツナ缶 ひじき ワカメ しらす 鶏肉 牛乳	白米 シリアル こんにやく	人参 にら 胡瓜 大根 人参 ねぎ 果物
14 月	パン ホワイトシチュー 果物 オープンオムレツ ブロッコリーサラダ	鮭おにぎり 野菜ジュース	鶏肉 卵 チーズ 牛乳 鮭	パン じゃが芋 白米	人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー ピーマン グリーンピース 果物
15 火	麦ご飯 サバの味噌煮 果物 豆腐チャンプルー アーサのすまし汁	ヒラヤーチー 牛乳	サバ 木綿豆腐 豚肉 ツナ缶 牛乳	白米 押し麦	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら 大根 ねぎ 果物
16 水	春キャベツのミートスパゲティ 果物 野菜ディップ 卵スープ	いなり寿司 お茶	合挽き 木綿豆腐 卵 ツナ缶 いなりあげ	スパゲティ 白米	キャベツ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 胡瓜 椎茸 かいわれ たくあん漬 果物
17 木	お弁当会				
18 金	人参ご飯 豚カツ もずく酢 果物 なめこ汁	ヨーグルト パンケーキ 牛乳	豚肉 卵 もずく ヨーグルト 牛乳	白米	ブロッコリー 胡瓜 なめこ 白菜 ねぎ 果物
19 土	五目チャーハン 果物 春雨サラダ 白菜スープ	黒棒 チーズ 牛乳	豚ミンチ 卵 かに棒 牛乳 ナゲット チーズ	白米 春雨 黒棒	玉ねぎ コーン レタス 南瓜 胡瓜 人参 果物 白菜 椎茸 かいわれ
21 月	コーンご飯 わかさぎのから揚げ 果物 ハウレンソウの白和え さつま汁	くずもち 牛乳	わかさぎ ツナ缶 木綿豆腐 牛乳 きなこ	白米 さつま芋 こんにやく 芋くず	ブロッコリー 人参 ほうれん草 長ネギ しめじ 果物
22 火	ご飯 照り焼きチキン 果物 からし菜イリチー 大根のみそ汁	チーズスコーン 牛乳	鶏肉 ツナ缶 厚揚げ チーズ ワカメ	白米	トマト からし菜 人参 もやし 大根 ねぎ 果物
23 水	三枚肉そば 大根のごまみそあえ 果物 金時豆の甘煮	ワカメおにぎり チーズ	三枚肉 かまぼこ ワカメ ちくわ 金時豆 チーズ	白米 沖縄そば	大根 人参 水菜 ねぎ 胡瓜 果物
24 木	玄米ご飯 白身魚のオーロラソース焼き 果物 ひじき炒め 豆腐のみそ汁	羊かりんとう 牛乳	白身魚 豚肉 ひじき ゆし豆腐 アーサ 牛乳	白米 あわ しらたき さつま芋	ブロッコリー コーン にら ねぎ 果物 人参
25 金	納豆ご飯 筑前煮 果物 ポテトサラダ アーサ汁	レーズンケーキ 牛乳	納豆 鶏肉 チーズ アーサ 牛乳	白米 こんにやく じゃが芋	大根 椎茸 ごぼう 人参 いんげん えのき 胡瓜 果物
26 土	豚肉の生姜焼き丼 果物 スパサラダ キャベツのみそ汁	ビスコ レーズン 牛乳	豚肉 ハム 油揚げ 牛乳	白米 サラスパ ビスコ	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン キャベツ ねぎ 果物
28 月	ご飯 牛肉と大豆のハッシュドビーフ 果物 大根サラダ 野菜スープ	黒糖ちんすこう 牛乳	牛肉 ツナ缶 大豆 牛乳	白米 ラード	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 大根 小松菜 かいわれ 果物 白菜
29 火	ご飯 鮭のゴマ揚げ 果物 きんぴらごぼう みそ汁	フレンチトースト 牛乳	鮭 卵 ツキアゲ 牛乳	白米 パン じゃが芋	トマト ごぼう 人参 にら 果物 長ネギ 小松菜
30 水	ご飯 ポテトミート焼き 果物 千草あえ オニオンスープ	ボンデQドーナツ 牛乳	合挽 油揚げ 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ セロリ 胡瓜 小松菜 もやし 人参 果物 パセリ
31 木	もずくどんぶり 南瓜サラダ 果物 ゆし豆腐	パースティケーキ 野菜ジュース	もずく 豚ミンチ 牛乳 卵 ゆし豆腐	白米 ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 コーン 果物 ねぎ

- ※ 5月3日は憲法記念日でお休みです
- ※ 5月4日はみどりの日の振替休日でお休みです
- ※ 5月5日は子どもの日でお休みです
- ※ 食材の都合により献立を変更する事があります。



平成30年



5月離乳食予定献立表



育心保育園

日曜日	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
調理形態	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
1 火	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 マカロニサラダマッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶしマカロニサラダ ゆし豆腐	軟飯 鶏肉の煮物 果物 マカロニサラダ ゆし豆腐	チーズ ビスケット
2 水	つぶし軟飯 白身魚のすり流し 果汁 サラダマッシュ 冬瓜スープ	全粥 白身魚のチーズつぶし煮 果物 つぶしサラダ 冬瓜のみそ汁	軟飯 白身魚のチーズ煮 果物 サラダ 冬瓜のみそ汁	にゅうめん
7 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 つぶし肉じゃが 果物 つぶしコールスローサラダ オニオンスープ	軟飯 肉じゃが 果物 コールスローサラダ オニオンスープ	おから パンケーキ
8 火	つぶし粥 ゴーヤペースト 果汁 野菜スープ	全粥 ゴーヤのつぶし煮 果物 つぶし野菜スープ	軟飯 ゴーヤの煮物 果物 野菜スープ	コーン フレーク
9 水	煮込みうどんすり流し汁 果汁 じゃが芋ペースト 胡瓜のおろしあえ	煮こみつぶしうどん じゃが芋の煮物 果物 胡瓜のおろし和え	煮こみうどん じゃが芋の煮物 果物 胡瓜の和え物	ツナおにぎり
10 木	つぶし粥 魚のすり流し汁 果汁 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	あわ全粥 魚のつぶし煮つけ 果物 人参つぶし煮 豆腐のすまし汁	あわ軟飯 魚の煮つけ 果物 人参きんぴら煮 豆腐のすまし汁	ちんびん
11 金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 和え物マッシュ 大根スープ	全粥 ササミのチーズつぶし煮 果物 つぶしもやし和え物 大根スープ	軟飯 ササミのチーズ煮 果物 もやしの和え物 大根スープ	人参 パンケーキ
12 土	つぶし粥 人参ペースト 果汁 和え物マッシュ 野菜スープ	全粥 人参つぶし煮 果物 つぶし和え物 鶏汁	軟飯 人参しりしり煮 果物 和え物 鶏汁	コーン フレーク
14 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 野菜マッシュ ブロッコリーマッシュ	全粥 つぶしホワイトシチュー 果物 野菜チーズつぶし煮 ブロッコリーサラダ	軟飯 ホワイトシチュー 果物 野菜チーズ煮 ブロッコリーサラダ	鮭おにぎり
15 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト 大根スープ	麦軟飯 魚の煮つけ 果物 豆腐チャンブルー煮 大根のみそ汁	麦軟飯 魚の煮つけ 果物 豆腐チャンブルー煮 大根のみそ汁	ヒラヤーチー
16 水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 胡瓜のおろしあえ 野菜スープ	全粥 ササミのつぶし煮 果物 胡瓜のつぶし和え物 野菜スープ	軟飯 ササミの野菜煮 果物 胡瓜の和え物 野菜スープ	おじや
17 木	人参つぶし粥 野菜ペースト 果汁 胡瓜のおろしあえ 白菜スープ	人参全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 果物 胡瓜のつぶし和え 白菜のみそ汁	人参軟飯 鶏肉と野菜の煮物 果物 胡瓜の和え物 白菜のみそ汁	ヨーグルト パンケーキ
18 金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 じゃが芋ペースト 大根スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 つぶし肉じゃが 大根のみそ汁	軟飯 魚の煮つけ 果物 肉じゃが 大根のみそ汁	ヨーグルト ビスケット
19 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ 白菜スープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 つぶし春雨サラダ 白菜スープ	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 春雨サラダ 白菜スープ	ビスケット チーズ
21 月	つぶし粥 トマトペースト 果汁 野菜マッシュ 大根スープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 からし菜つぶし煮 大根のみそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 からし菜イリチー煮 大根のみそ汁	ミルクもち
22 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 ほうれん草ペースト さつま芋スープ	コーン全粥 魚のつぶし煮 果汁 ほうれん草のつぶし白和え さつま芋のみそ汁	コーン軟飯 魚の煮つけ 果汁 ほうれん草の白和え さつま芋のみそ汁	レーズン パンケーキ
23 水	うどんすり流し汁 果汁 大根のおろしあえ	煮込みつぶしうどん 大根のつぶし和え 果物 金時豆のつぶし甘煮	煮込みうどん 大根の和え物 果物 金時豆の甘煮	ワカメおにぎり チーズ
24 木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 じゃが芋マッシュ オニオンスープ	納豆全粥 つぶし筑前煮 果物 ポテトサラダ みそ汁	納豆軟飯 筑前煮 果物 ポテトサラダ みそ汁	さつま芋の ウムニー
25 金	つぶし粥 魚のすり流し汁 果汁 人参ペースト すましスープ	あわ全粥 魚のつぶし煮つけ 果物 人参つぶし煮 豆腐のみそ汁	あわ軟飯 魚の煮つけ 果物 人参きんぴら煮 豆腐のみそ汁	フルーツ パンケーキ
26 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ キャベツスープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 つぶしスパサラダ キャベツのみそ汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 スパサラダ キャベツのみそ汁	ビスケット チーズ
28 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 大根サラダマッシュ 野菜スープ	全粥 野菜のつぶしミルク煮 果物 つぶし大根サラダ 野菜スープ	軟飯 野菜のミルク煮 果物 大根サラダ 野菜スープ	南瓜おやき
29 火	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 人参ペースト じゃが芋スープ	全粥 鮭のトマトつぶし煮 果物 人参つぶし煮 みそ汁	軟飯 鮭のトマト煮 果物 人参きんぴら煮 みそ汁	ジャムパン
30 水	つぶし粥 じゃが芋ペースト 果物 小松菜の和え物マッシュ オニオンスープ	全粥 じゃが芋のつぶし煮 果物 小松菜のつぶしあえ オニオンスープ	軟飯 じゃが芋の煮物 果物 小松菜の和え物 オニオンスープ	さつま芋 おやき
31 木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜サラダマッシュ すましスープ	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 果物 南瓜サラダ ゆし豆腐	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 南瓜サラダ ゆし豆腐	チーズ スコーン

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

※ 5月3日は憲法記念日でお休みです

※ 5月4日はみどりの日でお休みです

※ 5月5日は子どもの日でお休みです

