

# 5月 給食だより

今月の目標 食べ物の名前に興味を持ち楽しく食べよう！！

令和3年 5月  
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日 曜	献立名	献立名	離乳食	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)
1 土	ご飯 シーフードカレー 福神漬け 大豆和え	バナナ	お粥 煮魚 茹で野菜 スープ	バナナ	ベーコン いか えび 大豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ コーン ブロッコリー	牛乳 お菓子	592
6 木	筍ご飯 タラフライ 酢の物 豆腐と青菜のすまし汁	いちご	お粥 煮魚 野菜煮 すまし汁	いちご	鶏肉 油揚げ たら しらす 豆腐 筍 みつ葉 胡瓜 トマト わかめ もやし 菜の花 椎茸	カルピス ミルク蒸しパン	604
7 金	みそラーメン 花シュウマイ トマト	りんご	お粥 野菜のそぼろ煮 温トマト そうめん汁	りんご	豚肉 えび 中華麺 シュウマイの皮 人参 キャベツ コーン もやし きくらげ にら 玉ねぎ 椎茸	お茶 しらす焼きおにぎり	593
8 土	ロールパン 南瓜シチュー オムレツ 温野菜	バナナ	お粥 鶏肉と南瓜の煮物 温野菜 すまし汁	バナナ	鶏肉 ロールパン 南瓜 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー ミニトマト	ヨーグルト せんべい	565
10 月	ご飯 巣ごもり卵 マカロニサラダ 肉団子スープ	オレンジ	お粥 キャベツのそぼろ煮 マカロニサラダ風 スープオレンジ	オレンジ	卵 ベーコン ハム 豚肉 豆腐 マカロニ 春雨 キャベツ トマト パプリカ 胡瓜 玉ねぎ もやし	スキムミルク マシュマロサンド	591
11 火	麻婆丼 彩ナムル 中華コーンスープ	パイナップル	お粥 麻婆豆腐風 煮野菜 スープ	バナナ	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 ねぎ 乾燥椎茸 人参 にら ほうれん草 もやし クリームコーン缶 葉ねぎ	フルーツヨーグルト	574
12 水	ご飯 チキン南蛮 アスパラサラダ キャベツのみそ汁	キウイ	お粥 鶏肉のうま煮 茹で野菜 すまし汁	キウイ	鶏肉 かにかま 油揚げ 玉ねぎ トマト 胡瓜 ブロッコリー アスパラ わかめ しめじ キャベツ	牛乳 ポップコーン (コンソメ味)	599
13 木	ご飯 カレイの煮付け れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁	もも	お粥 煮魚 野菜煮 スープ	バナナ	かれい ベーコン 油揚げ れんこん 人参 大根 南瓜 キャベツ 玉ねぎ	牛乳 お菓子	594
14 金	やきそば もやしのサラダ かきたまスープ	りんご	お粥 豚肉のあんかけ 煮野菜 スープ	りんご	豚肉 かにかま 卵 豆腐 蒸し中華麺 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 胡瓜 ねぎ えのき	牛乳 お菓子	574
15 土	ご飯 ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ	バナナ	お粥 豚肉と野菜煮 茹で野菜 すまし汁	バナナ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ 福神漬け キャベツ コーン レーズン ミニトマト	牛乳 ゆで卵	586
17 月	ご飯 お好み焼き風卵焼き しらす納豆 もやしのみそ汁	オレンジ	お粥 納豆のしらす和え 茹で野菜 スープ	オレンジ	いか 卵 しらす 納豆 厚揚げ 長いも キャベツ 小松菜 もやし 人参 わかめ	スキムココア 人参蒸しパン	602
18 火	ご飯 肉じゃが ほうれん草の白和え なめこ汁	パイナップル	お粥 肉じゃが煮 白和え なめこ汁	バナナ	豚肉 豆腐 高野豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 大根 なめこ ねぎ	牛乳 お菓子	588
19 水	ご飯 具たくさん袋煮 青梗菜の和え物 玉ねぎとわかめのみそ汁	キウイ	お粥 野菜のそぼろ煮 煮野菜 スープ	キウイ	豚ひき肉 豆腐 油揚げ 枝豆 ひじき 人参 椎茸 青梗菜 もやし 人参 海苔 トマト えのき 玉ねぎ	牛乳 芋もち	591
20 木	ご飯 鯖のごまみそ焼き おろし和え 豆腐のすまし汁	もも	お粥 煮魚 野菜煮 すまし汁	バナナ	さば かにかま 卵 豆腐 大根 胡瓜 トマト しめじ 小松菜 わかめ	キャロットゼリー	597
21 金	わかめうどん かき揚げ トマト	りんご	お粥 あんかけうどん 茹で野菜 スープ	りんご	えび いか うどん (乾) わかめ 椎茸 ねぎ 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 南瓜 トマト	牛乳 ほうれん草どら焼き	593
22 土	ご飯 ハヤシライス ウィンナー 野菜サラダ	バナナ	お粥 肉じゃが煮 温野菜 すまし汁	バナナ	豚肉 ウィンナー ツナ じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト缶 エリンギ グリンピース トマト	ヨーグルト せんべい	573
24 月	親子丼 ごぼうサラダ 若竹汁	オレンジ	お粥 鶏肉のうま煮 煮野菜 スープ	オレンジ	鶏肉 卵 かにかま 椎茸 (乾) 玉ねぎ 人参 みつ葉 海苔 ごぼう 胡瓜 わかめ 筍	スキムミルク もちもちお焼き	587
25 火	ご飯 豆腐の肉みそかけ 胡瓜の塩昆布和え キャベツのみそ汁	パイナップル	お粥 豆腐のそぼろあんかけ 野菜煮 すまし汁	バナナ	豆腐 豚ひき肉 油揚げ いんげん 胡瓜 塩昆布 トマト わかめ キャベツ 人参	牛乳 カリカリ野菜バー	573
26 水	ご飯 レバーのから揚げ 春雨サラダ 千切り野菜汁	キウイ	お粥 レバーペースト 茹で野菜 すまし汁	キウイ	豚レバー ハム 春雨 ごぼう ミニトマト もやし 胡瓜 人参 大根 えのき	ジョア ポップコーン (カレー味)	568
27 木	ご飯 鮭のバター醤油焼き ジャーマンポテト ミネストローネ	もも	お粥 煮魚 粉ふき芋 トマトスープ	バナナ	鮭 ウィンナー 大豆 ベーコン じゃが芋 ミニトマト 玉ねぎ トマト缶 キャベツ 人参	オレンジババロアゼリー	593
28 金	ネバспа 大根サラダ コンソメスープ	りんご	お粥 しらす納豆 大根サラダ スープ	りんご	納豆 しらす ツナ ウィンナー パスタ じゃが芋 小松菜 人参 わかめ 胡瓜 大根 パプリカ キャベツ	牛乳 フライドポテト	585
29 土	ご飯 ツナカレー 福神漬け 海藻サラダ	バナナ	お粥 ツナじゃが煮 海藻サラダ風 すまし汁	バナナ	ツナ ウィンナー かにかま じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ 枝豆 福神漬け レタス 胡瓜 海藻	牛乳 ゆで卵	576
31 月	ご飯 炒り豆腐 パリパリサラダ ほうれん草のみそ汁	オレンジ	お粥 豆腐のうま煮 煮野菜 スープ	オレンジ	豆腐 卵 鶏ひき肉 かにかま 油揚げ ひじき 椎茸 人参 葉ねぎ 胡瓜 切干大根 トマト ほうれん草	牛乳 南瓜蒸しパン	588

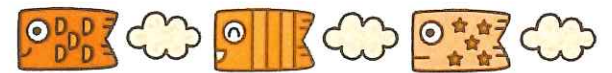
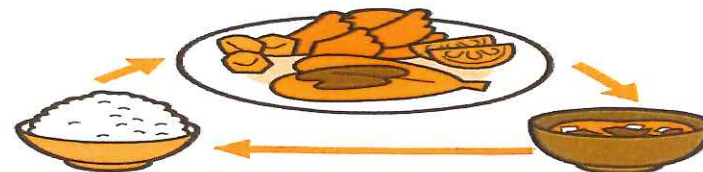
エネルギーは3歳以上児の目安です

## 旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこは、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

## 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次の皿へと、「ぱっかり食べ」をしている子が多く見られます。園では、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べるように指導しています。ご家庭でもお子さんと一緒に食事をして、『三角食べ』を意識してみましょつ！！



## 午前のおやつについて 離乳食について

ちゅうりっぷ組では牛乳を 月齢に合わせて、飲める園児には牛乳が出ます。 食材の形状や種類を変えています。1才未満の園児には 麦茶と、お菓子が出ます

