

5月 給食だより

今月の目標 食べ物に興味を持ち楽しく食べよう！！

令和6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	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)
1	水	ご飯 さばの竜田揚げ おろし和え けんちん汁	お粥 煮魚 おろし和え けんちん汁	さば カニカマ 卵 豆腐 油揚げ 里芋 南瓜 大根 胡瓜 ごぼう 人参 しめじ ねぎ	フルーツヨーグル	585
2	木	麻婆丼 彩ナムル 中華コーンスープ	お粥 麻婆豆腐風 ナムル風 スープ	豚ひき肉 豆腐 卵 ハム ねぎ 椎茸 人参 にはら ほうれん草 もやし コーン缶 葉ねぎ	牛乳 お菓子	569
7	火	ご飯 にはら入り卵焼き イカと大根の煮物 豚汁	お粥 しらす煮 大根の煮物 豚汁	卵 いか 豚肉 卵 焼き豆腐 じゃが芋 にはら トマト 大根 いんげん ごぼう 人参 キャベツ しめじ ねぎ	牛乳 ジャムサンド	583
8	水	おにぎり しゅうまい ジャーマンポテト 若竹汁	お粥 しゅうまい風 ジャーマンポテト風 みそ汁	豚ひき肉 ウィンナー しゅうまいの皮 玉ねぎ コーン 人参 枝豆 トマト わかめ たけのこ みつば	牛乳 パナナクレープ	615
9	木	ご飯 炒り豆腐 金平ごぼう なめこ汁	お粥 炒り豆腐 金平風 なめこ汁	豆腐 卵 ちくわ さつま揚げ 高野豆腐 椎茸 ひじき 人参 ねぎ ごぼう 大根	牛乳 セサミバー	579
10	金	焼うどん 納豆のはさみ焼き ぱくぱく胡瓜	煮込みうどん 納豆 煮野菜	豚肉 油揚げ 納豆 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン ねぎ 胡瓜 えのき わかめ	牛乳 お好み焼き	585
11	土	ご飯 焼きししゃも 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁	お粥 煮魚 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁	ししゃも ひき肉 油揚げ 南瓜 玉ねぎ グリンピース しめじ ほうれん草 ねぎ	牛乳 お菓子	576
13	月	ご飯 ポークカレー 福神漬け ブロッコリーと卵のサラダ	お粥 肉じゃが煮 ゆで野菜 すまし汁	豚肉 卵 カニカマ チーズ じゃが芋 玉ねぎ 人参 福神漬け ブロッコリー	牛乳 お菓子	587
14	火	ご飯 鮭のみそ焼き 新じゃがと鶏肉の煮物 かぶのみそ汁	お粥 煮魚 じゃが芋と鶏肉の煮物 かぶのみそ汁	さけ 鶏肉 じゃが芋 しそ 人参 いんげん かぶ わかめ	牛乳 カリカリ野菜バー	570
15	水	ご飯 アスパラの肉巻き 南瓜サラダ 五目かきたま汁	お粥 豚肉の煮物 南瓜サラダ風 すまし汁	豚肉 ベーコン 卵 アスパラ 南瓜 玉ねぎ 人参 みつば キャベツ 胡瓜 にはら しいたけ ねぎ	牛乳 キャロットゼリー	594
16	木	親子丼 キャベツの甘酢和え 小松菜のみそ汁	お粥 親子煮 ゆで野菜 小松菜のみそ汁	鶏肉 高野豆腐 卵 油揚げ 椎茸 ねぎ 玉ねぎ 人参 みつば 胡瓜 しそ 小松菜 ねぎ	牛乳 お菓子	573
17	金	ちゃんぽんラーメン にはら饅頭 さつま芋サラダ	お粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋サラダ スープ	豚肉 かまぼこ 中華麺 さつま芋 チーズ 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ にはら 胡瓜	牛乳 天かすのおにぎり	573
18	土	ご飯 きれいの煮付け れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁	お粥 煮魚 金平風 野菜いっぱいみそ汁	かれい ベーコン れんこん 南瓜 大根 人参 小松菜 油揚げ キャベツ	牛乳 お菓子	569
20	月	ご飯 南瓜シチュー ゆで卵 サラダ	お粥 鶏肉と南瓜煮 ゆで野菜 スープ	鶏肉 南瓜 人参 玉ねぎ しめじ レタス 胡瓜 ミニトマト ブロッコリー	牛乳 お菓子	563
21	火	ご飯 たらこのコーンマヨ焼き 人参のソテー えのきのスープ	お粥 煮魚 人参のソテー スープ	たら チーズ しらす コーン缶 いんげん 人参 玉ねぎ えのき 小松菜	牛乳 きな粉蒸しパン	566
22	水	ご飯 鶏のから揚げねぎソース おかか和え 豆腐のみそ汁	お粥 鶏肉のあんかけ おかか和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ ねぎ ブロッコリー 人参 わかめ	牛乳 南瓜ぜんざい	589
23	木	ご飯 肉じゃが オクラ納豆 大根のみそ汁	お粥 肉じゃが煮 納豆 大根のみそ汁	豚肉 チーズ 納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ おくら 大根 しめじ	牛乳 お菓子	561
24	金	ご飯 和風パスタ ブロッッチーサラダ 肉団子スープ	お粥 和風パスタ風 ゆで野菜 肉団子スープ	ベーコン ひき肉 卵 ちくわ 人参 玉ねぎ しめじ えのき 椎茸 ブロッコリー もやし きくらげ ねぎ 青梗菜	牛乳 焼きおにぎり	564
25	土	ご飯 さばの塩焼き 五目ひじき もやしのみそ汁	お粥 煮魚 ひじき煮 もやしのみそ汁	鯖 大豆 油揚げ トマト ひじき 椎茸 れんこん もやし えのき	牛乳 パナナ せんべい	569
27	月	ご飯 ハヤシライス 目玉焼き 大豆和え	お粥 肉じゃが煮 ゆで野菜 スープ	豚肉 卵 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト缶 グリンピース 人参 ブロッコリー	牛乳 フライドポテト	587
28	火	ご飯 鮭のパン粉焼き ほうれん草フレーク ミネストローネ	お粥 煮魚 ゆで野菜 ミネストローネ風	さけ チーズ じゃが芋 マカロニ ミニトマト ほうれん草 トマト缶 キャベツ 人参 玉ねぎ	牛乳 しらすピザ	553
29	水	ご飯 肉団子の甘露煮 酢の物 千切り野菜汁	お粥 肉団子風 酢の物風 千切り野菜汁	豆腐 ひき肉 卵 しらす 卵 人参 ひじき わかめ もやし 胡瓜 トマト 大根 えのき	牛乳 ほうれん草蒸しパン	585
30	木	ビビンバ キャベツの白和え 春雨スープ	お粥 肉そぼろ キャベツの白和え スープ	ひき肉 豆腐 春雨 人参 ほうれん草 もやし キャベツ トマト きくらげ 白菜 青梗菜 ねぎ	牛乳 マシュマロサンド	585
31	金	パン マカロニグラタン 大根サラダ モロヘイヤスープ	お粥 鶏肉のうま煮 大根サラダ風 スープ	鶏肉 えび ツナ マカロニ 玉ねぎ ブロッコリー わかめ 胡瓜 大根 パプリカ トマト モロヘイヤ 人参 えのき	牛乳 いも餅	567

食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどったり、苦みを感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べてみせるなどの工夫をしましょう。

最初は食べきれぬ量で、『食べきれた！！』という達成感が次の食欲につながります。

園では『これを食べると筋肉になるよ〜。これはお肌がつるつるになるよ』など効能を知らせたりして、食べる意欲を引き出し伸ばしていけるような関わりを大切にしています。

食べられないから出さないのではなく、いろいろな食材や食べ物に触れ、さまざまな味にふれ、食の経験をひろげて欲しいと願っています。

レシピ

☆中華コーンスープ☆(大人2人・子ども2人分)

ハム…3枚 短めの短冊
塩…1g
中華だし…2.5g
クリームコーン缶…150g
卵…1個
小ネギ…1本 小口切り

500mlの水を鍋に入れて火にかけ、ハム、塩、中華だし、クリームコーン缶を入れてひと煮立ちしたところに、溶き卵をゆっくりと入れる。小ねぎを入れたら完成。

子どもたちが大好きなスープです。簡単にできるのでぜひ作ってみてください♪

エネルギーは3歳以上児の目安で

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、飲む園児には牛乳が出ます。食材の形状や種類を1才未満の園児には変えています。麦茶と、お菓子が出ます。

☆毎日、果物またはゼリーがつきます。
☆献立及び、使用食材は変更することもありますのでご了承ください。