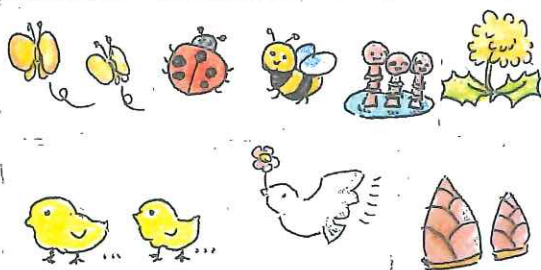




# 5月の献立表



日	メニュー	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小 麦・落花生・ そば・えび・ かに	朝のおやつ	
			熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの			
2日 (月)	ハヤシライス マカロニサラダ ヨーグルト	牛乳 ふんわり スコーン	ご飯 マヨネーズ マカロニミックス バター 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナフレーク缶 ヨーグルト	レーズン 玉ねぎ 小松菜 コーン カットトマトパック グリーンピース 人参	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット	
3日 (火)	憲法記念日							
4日 (水)	みどりの日							
5日 (木)	こどもの日							
6日 (金)	<お弁当日>	牛乳 ビスケット				乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース	
7日 (土)	ケチャップライス さつまいもサラダ みそ汁(油揚げ 豆腐)	牛乳 ウエハース	ご飯 バター さつまいも 油 豆腐 砂糖 マヨネーズ	牛乳 みそ ツナフレーク缶	レーズン 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン ほうれん草	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ	
9日 (月)	ポークカレーライス 白菜の玉子サラダ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	ご飯 じゃがいも マヨネーズ 油 ホットケーキミックス 砂糖	牛乳 玉子 豚肉 じゃこ	レーズン、オレンジ、パセリ 玉ねぎ、人参、白菜	牛乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ	
10日 (火)	<ランチBOX日> ふりかけおにぎり カラスカレイのごま揚が 豚肉と大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ、キャベツ) ヨーグルト	牛乳 フルーツ饅頭	ごま、ご飯 砂糖 片栗粉、油	カラスカレイ ヨーグルト 豚肉、みそ 牛乳	レーズン、キャベツ、玉ねぎ 人参、水菜、大根	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ	
11日 (水)	ご飯 4キントかぼちゃのトマト煮 春雨サラダ たまご汁(もやし、ごぼう) バナナ	牛乳 じゃこおにぎり	ご飯 バタ 砂糖 春雨、油	牛乳 鶏肉 4-ズ、じゃこ	レーズン、カットトマトパック かぼちゃ、きゅうり、ごぼう もやし、玉ねぎ、人参 バナナ	牛乳 小麦	麦茶 レーズン 4-ズ	
12日 (木)	ご飯 目か宗タラの野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁(火焼、万能ねぎ) りんご	牛乳 フルーツ カップケーキ	ご飯、さつま芋 砂糖、小麦粉 火焼、油、バター	牛乳、みそ スクウタラ	レーズン、ピーマン、玉ねぎ 万能ねぎ、白桃缶、りんご	牛乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい	
13日 (金)	金銭教育強化!ふりかけパンはん ハンバーグ ケチャップソース ふわふわ玉子の火炒り粉豆腐 みそ汁(火焼、万能ねぎ) バナナ	牛乳 マカロニきなこ	ご飯、パン粉 砂糖、火焼、油 マカロニミックス	牛乳、玉子 豆乳、豚肉 粉豆腐、みそ 油揚げ、砂糖	レーズン、玉ねぎ、小松菜 人参、長ねぎ、白菜、バナナ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース	
14日 (土)	<ゆりかごまつり> お土産に手作りのお菓子をご用意します。 ぜひ お召し上がり下さい。							





# ゆりがご WEC せいせん保育園 献立表

5月の献立表		おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ
			熱や力のなるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (月)	ごはん 白糸タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮もの みそ汁(大根 油揚げ じゃがいも) オレンジ	牛乳 フルーツゼリー	ご飯 バター パン粉 砂糖 マヨネーズ 小麦粉	牛乳 豚肉 シロイタダ 油揚げ みそ	レズン オレンジ かぼちゃ ほうれん草 寒天 大根 フルーツ缶 じゃがいも	乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい
17日 (火)	ごはん てり焼きチキン ブロッコリーのサラダ みそ汁(花小 玉子) バナナ	牛乳 ホットケーキ	ご飯 バター ホットケーキミックス 花小 砂糖 油	牛乳 玉子 鶏肉 みそ チーズ	レズン トマト 人参 ブロッコリー バナナ	乳 小麦 卵	麦茶 レズン チーズ
18日 (水)	ごはん 魚の甘辛煮 じゃがいもとほうれん草の玉子 みそ汁(玉ねぎ 花小) 味の ヨーグルト	牛乳 おから蒸しパン	ご飯 じゃがいも 小麦粉 花小 砂糖 油	牛乳 おから 玉子 魚 ヨーグルト みそ	レズン ほうれん草 人参 玉ねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レズン ウエハース
19日 (木)	納豆ごはん ホイコーロー 大根のナムル風 みそ汁(豆腐 玉子) オレンジ	牛乳 ふんわり スコーン	ご飯 ごま油 片栗粉 小麦粉 砂糖 油	牛乳 玉子 豆腐 豚肉 納豆 みそ	レズン キャベツ にんにく ピーマン 人参 大根 オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レズン ポーロ
20日 (金)	くまさんライス 白糸タラのムニエル マカロニサラダ みそ汁(じゃがいも わかめ) バナナ	牛乳 さつまいもケーキ	ご飯 さつまいも 油 じゃがいも バター マカロニミックス 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 片栗粉	牛乳 花かつお シロイタダ じゃこ みそ	レズン きゅうり コーン バナナ ブロッコリー わかめ 人参	乳 小麦 卵	麦茶 レズン じゃこ
21日 (土)	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁(油揚げ 豆腐)	牛乳 ウエハース	ご飯 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	レズン 玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり コーン	乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい
23日 (月)	ポークカレーライス 白菜の玉子サラダ オレンジ	牛乳 白桃ケーキ	ご飯 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 油 小麦粉	牛乳 玉子 豚肉 じゃこ	レズン オレンジ 白桃缶 パセリ 玉ねぎ 人参 白菜	乳 小麦 卵	麦茶 レズン じゃこ
24日 (火)	ごはん 助京タラの野菜炒め さつまいもの甘煮 みそ汁(焼小 万能ねぎ) オレンジ	牛乳 きなこ ごまだんご	ご飯 ごま 砂糖 さつまいも 小麦粉 じゃがいも 焼小 片栗粉 油	牛乳 きな粉 スケソウタラ みそ	レズン ピーマン 玉ねぎ 万能ねぎ オレンジ	乳 小麦	牛乳 レズン せんべい
25日 (水)	ごはん チキンとかぼちゃのトマト煮 春雨サラダ みそ汁(じゃがいも 玉子) バナナ	牛乳 納豆巻き	ご飯 バター 砂糖 春雨 油	牛乳 鶏肉 納豆 みそ	レズン のり かぼちゃ カットトマトパック きゅうり ごぼう じゃがいも 玉ねぎ 人参 バナナ	乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット
26日 (木)	ごはん カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮もの みそ汁(玉ねぎ キャベツ) ヨーグルト	牛乳 みるくくずもち	ご飯 ごま 砂糖 片栗粉 油	牛乳 きな粉 カラスカレイ ヨーグルト 豚肉 みそ	レズン キャベツ 玉ねぎ 人参 水菜 大根	乳 小麦	牛乳 レズン ポーロ
27日 (金)	★おたんじょう会★ 鉄分強化！ふりがけごはん ハンバーグキャブソース ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 みそ汁(焼小 万能ねぎ) バナナ	牛乳 おたんじょう ケーキ	ご飯 パン粉 焼小 砂糖 油 小麦粉	牛乳 豆腐 玉子 豚肉 粉豆腐 みそ 油揚げ チーズ	レズン 玉ねぎ 小松菜 人参 万能ねぎ 白菜 バナナ	乳 小麦 卵	麦茶 レズン チーズ
28日 (土)	ごはん 肉じゃが ひじきの煮もの みそ汁(小松菜 豆腐)	牛乳 ビスケット	ご飯 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	レズン 人参 玉ねぎ ひじき 小松菜 グリンピース	乳 小麦	牛乳 レズン ウエハース
30日 (月)	ごはん 白糸タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮もの みそ汁(大根 油揚げ) オレンジ	牛乳 ふんわり 蒸しパン	ご飯 バター パン粉 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 米粉 油	牛乳 豚肉 シロイタダ 油揚げ みそ	レズン オレンジ かぼちゃ ほうれん草 大根	乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい
31日 (火)	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ みそ汁(さつまいも わかめ) オレンジ	牛乳 ふりがけ おにぎり	ご飯 ごま油 ごま さつまいも スパゲッティ バター 砂糖 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 豆腐 じゃこ みそ	レズン きゅうり わかめ グリンピース 玉ねぎ 人参 オレンジ	乳 小麦	麦茶 レズン じゃこ





## ☆入園・進級から1カ月が過ぎました☆

新緑が鮮やかな季節になりました。新年度がスタートして1ヶ月。子どもたちは新しいクラスや園の食事に慣れてきたでしょうか？  
5月は楽しみな大型連休もあります♪生活リズムが崩れる時期でもありますので、お休み中も早寝早起きを心掛けて3食しっかり食事し、十分な休息をとりましょう！

### 端午の節句

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

**鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます**

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。また、「菖蒲[しょうぶ]の節句」とも言われることから、菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に入ることでも無病息災を願うとされてきました。

## おやつ役割って？

### 1. 心の栄養

子ども達にとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。

### 2. 栄養を補う食事(補食)

小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子ども達。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う食事ととらえましょう☆

★2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回を目安におやつをとるようにしましょう♪

### おすすめおやつ 塩分は控えめに！

せんべいやスナック菓子のような味がしっかりしたものは、比較的塩分が多く含まれています。焼きたもろこしや焼きいも、フルーツ、野菜スティックなど素材を生かしたのも取り入れながら組み合わせて食べるようにしましょう。

★「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」など・・・  
軽い食事をとるイメージで♪

★「ヨーグルト+芋類」や「牛乳+果物」  
不足しがちなカルシウム・食物繊維・ビタミン・ミネラルを補給！

★「おせんべい+果物+牛乳」や  
「ビスケット+ヨーグルト」市販のお菓子には果物や乳製品をプラス！

※市販のお菓子は袋から直接食べさせるのではなくお皿に盛りつけましょう(はじめに量をきめる)

## ご飯の前には手を洗おう！

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体が感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるのです。そのため、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子供でも、食前の手洗いは欠かせません。

初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です☆

てをあらおう

### 野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。また、子どもは野菜の形や色などの見た目で「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。まずは、「嫌だ」と思う気持ちを取り除いてあげることから始めましょう。

#### 嫌いな野菜はこうしてみよう

○肉や魚といっしょに加熱調理してみよう  
うま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。

○嫌いな野菜に触れる機会を作ってみよう  
子どもはお風呂におもちゃを入れることが大好きなように、触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。