



5月	昼食 (A.M.11:00)						備考
	初期 ＜ペースト＞		中期 ＜細つぶし＞		後期 ＜荒つぶし＞		
	食材	食材	食材	食材	食材	食材	
5/12 (月)	エネバ おがゆ	ビタミン・ミネラル じゃがいも たまねぎ にんじん	エネバ おがゆ	ビタミン・ミネラル じゃがいも にんじん たまねぎ	エネバ おがゆ	鶏肉の洋風煮 マカロニサラダ みそ汁	鶏肉玉ねぎトマト マカロニ・コーン小松菜 (とうふ)
5/13 (火)	憲法記念日						
5/14 (水)	みどりの日						
5/15 (木)	こどもの日						
5/16 (金)	＜お弁当日＞		◎ 高橋乳食は園で用意します 市販のものを使用する場合があります				
5/17 (土)	おがゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	ささみ おがゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	ささみ	軟飯 とうふのそぼろあんかけ さつまいもサラダ みそ汁	豆腐玉ねぎ鶏肉 (さつまいもきゅうり) (人参)
5/19 (月)		①じゃが芋 にんじん 白菜	とうふ	①じゃが芋 にんじん 白菜	とうふ	軟飯 肉じゃが 白菜の玉子サラダ みそ汁	豚もも肉 玉ねぎ じゃが芋 (人参) (白菜 玉子) (豆腐)
5/10 (火)		かぼちゃ 大根 キャベツ	しらす 	かぼちゃ 大根 キャベツ	身魚	軟飯 カラスカレイの煮つけ 豚肉と大根の煮物 みそ汁	(カラスカレイ 人参) (豚もも肉 大根 白菜) (玉ねぎ キャベツ)
5/11 (水)		かぼちゃ にんじん 玉ねぎ	とうふ 	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ	ささみ	軟飯 鶏白肉とかぼちゃの煮物 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	(豚もも肉 かぼちゃ 玉ねぎ) (きゅうり 人参) (豆腐)
5/12 (木)		さつま芋 にんじん 玉ねぎ	しらす	さつま芋 にんじん 玉ねぎ	しらす	軟飯 目か菜タラの煮つけ さつま芋の甘煮 みそ汁	(目か菜タラ 玉ねぎ ピーマン) (さつま芋) (焼豆腐 かんぱん)
5/13 (金)	↓ 	①と同じ	とうふ	①と同じ 	とうふ	軟飯 ハンバーグ いももち 玉子の火炙り 粉豆腐 みそ汁	(豚もも肉 玉ねぎ 白菜) (卵 とうふ 小麦粉 玉子 小松菜 油揚げ) (火炙り 玉ねぎ)
5/14 (土)	＜ゆりがごまつり＞ お土産に手作りのお菓子をご用意 します。ぜひお早上がり下さい。						

暑い季節になって
きましたので、しっかりと
水分補給を心掛けましょう!





ゆりかごWECせいせん保育園 乳児給食だより 令和4年度



		昼食 (A.M11:00)						
		初期 ＜ペースト＞		中期 ＜細つぶし＞		後期 ＜荒つぶし＞		
5/16 (月)	エネルギー おがゆ	ビタミン・ミネラル にんじん かぼちゃ だいこん	たんぱく質 しらす	エネルギー おがゆ	ビタミン・ミネラル にんじん かぼちゃ だいこん	しらす	軟飯 白糸タラのソテー かぼちゃの煮もの みそ汁	(白糸タラ ほうれん草) (かぼちゃ) (人参 大根)
5/17 (火)	① おがゆ	① さつまいも たまねぎ にんじん	とうふ	① さつまいも たまねぎ にんじん	とうふ	① 軟飯 てり焼きチキン ブロッコリーサラダ みそ汁	(鶏肉 トマト) (人参 ブロッコリー) (玉ねぎ じゃがいも)	
5/18 (水)		じゃがいも たまねぎ ほうれん草	ささみ	じゃがいも たまねぎ ほうれん草	ささみ	軟飯 魚の煮付け じゃがいも ほうれん草のソテー みそ汁	(鮭 人参) (じゃがいも ほうれん草) (玉ねぎ)	
5/19 (木)		さつまいも キャベツ にんじん	とうふ	② さつまいも キャベツ にんじん	とうふ	軟飯 豚肉の炒めもの 大根と人参の和えもの みそ汁	(豚肉 キャベツ 人参) (大根 人参) (とうふ)	
5/20 (金)		じゃがいも にんじん たまねぎ	とうふ	じゃがいも にんじん たまねぎ	とうふ	軟飯 白糸タラのソテー マカロニサラダ みそ汁	(白糸タラ 人参 ブロッコリー) (マカロニ きゅうり) (じゃがいも わかめ)	
5/21 (土)		① と同じ	とうふ	① と同じ	とうふ	軟飯 ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁	(鶏肉 玉ねぎ 人参) (じゃがいも きゅうり) (とうふ)	
5/23 (月)		じゃがいも にんじん はくさい	とうふ	じゃがいも にんじん はくさい	とうふ	軟飯 肉じゃが 白菜の玉子和え みそ汁	(豚肉 じゃがいも 人参) (白菜 玉子) (とうふ)	
5/24 (火)	① と同じ	① と同じ	しらす	① と同じ	しらす	軟飯 助産タラの煮付け さつまいもの甘煮 みそ汁	(助産タラ 玉ねぎ 人参) (さつまいも) (大根)	
5/25 (水)		③ かぼちゃ たまねぎ にんじん	とうふ	③ かぼちゃ たまねぎ にんじん	とうふ	軟飯 チキンのトマト煮 きゅうり人参和え みそ汁	(鶏肉 かぼちゃ トマト) (きゅうり 人参) (とうふ)	
5/26 (木)		② と同じ	ささみ	② と同じ	ささみ	軟飯 カラスカレイのソテー 大根の煮もの みそ汁	(カラスカレイ 人参) (大根 豚肉) (玉ねぎ キャベツ)	
5/27 (金)		さつまいも にんじん ごまつな	とうふ	さつまいも にんじん ごまつな	とうふ	軟飯 ハンバーグ 人参と小松菜の和えもの みそ汁	(豚肉 玉ねぎ 白菜) (人参 小松菜) (大根)	
5/28 (土)		③	とうふ	③	とうふ	軟飯 肉じゃが ひじき煮 みそ汁	(豚肉 じゃがいも 人参) (ひじき かぼちゃ) (とうふ)	
5/30 (月)	おがゆ	かぼちゃ たまねぎ だいこん	しらす	かぼちゃ たまねぎ だいこん	しらす	軟飯 白糸タラのソテー かぼちゃの煮もの みそ汁	(白糸タラ ほうれん草) (かぼちゃ 人参) (大根)	
5/31 (火)	↓	① と同じ	とうふ	① と同じ	とうふ	軟飯 鶏肉のとうふあんかけ きゅうりと人参の和えもの みそ汁	(鶏肉 玉ねぎ とうふ) (きゅうり 人参) (さつまいも)	

離乳食で大切な
3つの栄養素

炭水化物

エネルギーのもとになる
(米・いも類・小麦製品)

たんぱく質

血や肉となる
(肉・魚・卵・乳製品)
(大豆製品)

ビタミン・ミネラル

体調を整える
(野菜・果物)
(海苔類)

赤ちゃんは
食べ物があつたので
1週間ぐだいたいの
バランスがとれていれば
大丈夫です



☆入園・進級から1ヵ月が過ぎました☆

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、菖蒲湯に入ることによって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。焼きとう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も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收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☆



てもあらおう

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。

