



5月

昼食(A.M11:00)

5月	昼食(A.M11:00)						備考		
	初期 ＜ペースト＞			中期 ＜細つぶし＞				後期 ＜荒つぶし＞	
5/12 (月)	イネパン おかゆ	ビタミン・ミネラル じゃが芋 にんじん 玉ねぎ	たまごかけ しらす	イネパン おかゆ	ビタミン・ミネラル じゃが芋 にんじん 玉ねぎ	たまごかけ しらす	軟飯 豚肉の火炒めもの ポテトサラダ みそ汁	(豚もも肉 玉ねぎ 人参) (じゃが芋 じゃがりこ 人参) (豆腐)	
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＞			◎ 喜倍乳食は園で用意します 市販のものを使用する場合もあります					
5/17 (土)	おかゆ	かぼちゃ 白菜 玉ねぎ	とろろ	おかゆ	かぼちゃ 白菜 玉ねぎ	とろろ	軟飯 豆腐と豚肉のうま煮 白菜のツナ火炒め みそ汁	(豆腐 豚もも肉 玉ねぎ 人参) (ツナ 白菜 白菜) (じゃが芋 人参)	
5/19 (月)	①  じゃが芋 にんじん 白菜	とろろ	① じゃが芋 にんじん 白菜	とろろ	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	とろろ	 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ	ささみ	軟飯 鶏肉とかぼちゃの煮物 じゃがりこ人参のサラダ みそ汁	(鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ) (じゃがりこ 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 且か宗タラの煮つけ さつま芋のせ煮 みそ汁	(且か宗タラ 玉ねぎ ピーマン) (さつま芋) (人参 豆腐)			
5/13 (金)	①と同じ  とろろ	①と同じ 	とろろ	とろろ	軟飯 ハンバーグ ふわふわ玉子の火炒り 粉豆腐 みそ汁	(豚もも肉 玉ねぎ 白菜) (卵 じゃがりこ 玉子 小松菜 油揚げ) (人参 玉ねぎ)			
5/14 (土)	＜ゆりかごまつり＞								

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しおん 保育園 乳児給食だより 令和4年度



昼食 (A.M11:00)

日付	初・期 <ペースト>			中期 <細つぶし>			後期 <荒つぶし>			
	エネルギー	たんぱく質	ビタミン・ミネラル	エネルギー	たんぱく質	ビタミン・ミネラル	エネルギー	たんぱく質	ビタミン・ミネラル	
5/16 (月)	おかゆ	しらす	にんじん、かぼちゃ、だいこん	おかゆ	しらす	にんじん、かぼちゃ、だいこん	軟飯	しらす	白ネタラのソテー、かぼちゃの煮もの、みそ汁	(白ネタラ、ほうかん草)、(かぼちゃ)、(人参、大根)
5/17 (火)	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		軟飯	とうふ	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、さつまいも)
5/18 (水)	じゃがいも、たまねぎ、ほうかん草	ささみ		じゃがいも、たまねぎ、ほうかん草	ささみ		軟飯	ささみ	鮎の煮付け、じゃがいも、ほうかん草のソテー、みそ汁	(鮎、人参)、(じゃがいも、ほうかん草)、(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	とうふ	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、ピーマン)、(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	とうふ	白ネタラのソテー、マカロニサラダ、みそ汁	(白ネタラ、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)	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ	しらす		かぼちゃ、はくさい、たまねぎ	しらす		軟飯	しらす	豆腐と豚肉のうま煮、白菜のツナ炒め、みそ汁	(月形もも肉、豆腐、玉ねぎ、人参)、(ツナ、白菜、白ネ、わかめ)、(玉ねぎ、わかめ)
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	とうふ	肉じゃが、白ネの玉子和え、みそ汁	(豚肉、じゃがいも)、(白ネ、玉ねぎ、人参)、(とうふ)
5/24 (火)	① と同じ	しらす		① と同じ	しらす		軟飯	しらす	脚ネタラの煮付け、さつまいもの甘煮、みそ汁	(脚ネタラ、玉ねぎ、ピーマン)、(さつまいも)、(焼きふ)
5/25 (水)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	とうふ		かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	とうふ		軟飯	とうふ	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、ピーマン、玉ねぎ)、(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	ささみ	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	とうふ	ハンバーグ、人参と小松菜の和えもの、みそ汁	(豚肉、玉ねぎ、白ネ)、(人参、小松菜)、(焼きふ)
5/28 (土)	じゃがいも、ごまつな、たまねぎ	とうふ		じゃがいも、ごまつな、たまねぎ	とうふ		軟飯	とうふ	ハンバーグ、キャベツ、ふわふわ玉子のとろり粉豆腐、みそ汁	(豚肉、玉ねぎ、白ネ)、(白ネ)、(小松菜)、(わかめ、人参、玉ねぎ)、(焼きふ、玉ねぎ)
5/30 (月)	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	しらす	白ネタラのソテー、かぼちゃの煮もの、みそ汁	(白ネタラ、ほうかん草)、(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	とうふ	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**  
ベネッセ  
初めての離乳食 新百科  
より引用

**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週間ですぐに  
バランスがとれていれは  
大丈夫です



## ☆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。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☆



てきあらおう

### 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」とい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ましょう  
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。