

5月の献立表

日	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・ かひ	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)	ハヤミライス ポテトサラダ バナナ	牛乳 レーズンスコーン	ごはん、砂糖 油、じゃが芋	牛乳、豚肉	レーズン、カットトマト 玉ねぎ、人参、きゅうり バナナ	牛乳 小麦 麦茶 レーズン じゃこ
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				牛乳 小麦 牛乳 レーズン ウエハース
7日 (土)	金鉄分強化!ふりかけごはん 豆腐と豚肉の旨煮 白菜のツナ炒め、バナナ おまし汁(ヨー-ン、長ねぎ)	牛乳 ビスコ	ごはん、ごま油 ヨー-ン、砂糖 片栗粉	ツナ、豆腐 豆腐、豚肉	レーズン、しめじ、玉ねぎ 人参、長ねぎ、白菜 バナナ	牛乳 小麦 牛乳 レーズン ビスケット
9日 (月)	ポーカカレーライス 白菜の玉子サラダ オレンジ	牛乳 きなこマフィン	ごはん、じゃが芋 マヨネーズ、油 砂糖、米	牛乳、玉子 豚肉、じゃこ きなこ、豆乳	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)	<ランキBOX日> ふりかけおにぎり カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮牛乳 みそ汁(玉ねぎ、キャベツ) ヨー-ン、パセリ	牛乳 フルーツ饅頭	ごはん、砂糖 片栗粉、油	カラスカレイ ヨー-ン、 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)	ごはん チキンとかぼちゃのトマト煮 春雨サラダ おまし汁(もやし、ごぼう) バナナ	牛乳 じゃこおにぎり	ごはん、バター、砂糖 春雨、油	牛乳、鶏肉 チーズ、じゃこ	レーズン、カットトマト 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 チーズ
12日 (木)	ごはん 目玉焼きの野菜炒め つまみ草の旨煮 みそ汁(火焼、万能ねぎ) りんご	牛乳 レーズンスコーン	ごはん、つまみ草 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、りんご	牛乳 小麦 牛乳 レーズン せんべい
13日 (金)	金鉄分強化!ふりかけごはん ハンバーグ、キャベツ、 はちまき、玉子の炒り粉豆腐 みそ汁(火焼、長ねぎ) バナナ	牛乳 マカロニきなこ	ごはん、パン粉 砂糖、火焼、油 マカロニミックス	牛乳、玉子 豆乳、豚肉 米粉豆腐、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 しおん保育園 献立表

5月の献立表

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・	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) 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 もやし	乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい
17日 (火)	ごはん でり焼きチキン ブロッコリーのサラダ みそ汁(花ふり 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 花ふり 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 花ふり) ヨーグルト	牛乳 おから蒸しパン	ご飯 じゃがいも 小麦粉 花ふり 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 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)	くまざんライス 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)	金髪分強(ふりかけ)はん 豆腐と豚肉のうま煮 白菜のツナ火炒め おまし汁(ソーメン 長ねぎ) バナナ	牛乳 ビスコ	ごま油 こんがり ソーメン 砂糖 片栗粉	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ缶	レズン しめじ 玉ねぎ 人参 長ねぎ 白菜	乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット
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 財宗タラの野菜炒め さつまいもの甘煮 みそ汁(焼い 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 焼い 片栗粉 油	牛乳 きな粉 スクウエラ 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(もやし ごぼう) 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 もやし 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(ふりかけ)はん ハンバーグチャップソース ふかふか玉子の炒り粉豆腐 みそ汁(焼い 長ねぎ) バナナ	牛乳 おたんじょう ケーキ	ご飯 パン粉 焼い 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 長ねぎ 白菜 バナナ	乳 小麦 卵	麦茶 レズン チーズ
28日 (土)	金髪分強(ふりかけ)はん ハンバーグチャップソース ふかふか玉子の炒り粉豆腐 みそ汁(焼い 長ねぎ) バナナ	牛乳 ビスケット	ご飯 パン粉 砂糖 焼い 油	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 粉豆腐 油揚げ 玉子	レズン 玉ねぎ 小松菜 人参 長ねぎ 白菜	乳 小麦 卵	牛乳 レズン ビスコ
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 グリーンピース 玉ねぎ 人参 オレニミ	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。

