



# 給食だより

令和元年度 5月 まえだ認定こども園

入園・進級して1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたち。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものであると子どもたちなりに感じてほしいと思っています。

## 5月5日は端午の節句



端午の節句は男の子の節句です。この日は、家にこいのぼりをたて、かしわ餅などを食べて祝います。菖蒲を邪気払いに用いたり、ちまきを食べたりするのは中国の風習です。日本へは平安時代に伝わりました。貴族の間で取り入れられ、しだいに民間に広がっていきました。



## おやつ役割



子どもたちにとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となるとともに不足しがちな栄養素を補うためにも大切な食事のひとつです。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たちですが、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必要な栄養素が十分に摂取できません。おやつはそれを補う食事「捕食」としての役割があります。

## 旬の野菜 ～アスパラ～

アスパラの特徴的な栄養成分アスパラギン酸。

- ・ 茎より穂先に多く含まれています。
  - ・ 利尿作用を高め、毒素を体外に排出する作用があります。
  - ・ 疲労の原因物質である乳酸を分解する効果があり、疲労回復が期待できます。
- 栄養ドリンクにも多く使用されています。



## 食事の様子



新年度が始まり、新しい環境、新しいお友だちとの生活にもだいぶ慣れてきて落ち着いて給食を食べています。笑顔いっぱいでおいしそうに食べてくれる姿、食べ物や給食の話をしてくれる子どもたち。毎日元気に過ごせるようにサポートしていきたいと思っています。



# 5月献立表



令和元年5月1日 まえだ認定子ども園

日	曜日	1~2歳 主食	行事 メモ	1~5歳児共通献立	1~2歳 午前おやつ	1~5歳児 午後おやつ
7 21	火	ごはん		味噌汁 (キャベツ・麩)・ツナじゃが 大根ナムル・果物・ほうじ茶	牛乳 果物	牛乳 ジャムスコーン
8 22	水	ごはん		噌汁 (大根・人参)・北海かき揚げ 小松菜えのき和え・果物・ほうじ茶	牛乳 果物	牛乳 ライスピザ
9 23	木	ジャム サンド		人参ポタージュ・鶏肉照り焼き・ トマトと胡瓜のサラダ・果物・ほうじ茶	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化クラッカー 昆布
10	金	ごはん		味噌汁 (豆腐・小松菜)・たらのごま焼き ごぼうと人参の炒め煮・果物・ほうじ茶	牛乳 果物	牛乳 ビスケット
24	金		お誕生会	ミックスピラフ・スープ (ベーコン・玉ねぎ) 鶏のから揚げ・青のりポテト・ミニトマト 果物・ゼリー・ほうじ茶	牛乳 果物	牛乳 ビスケット
11 25	土			醤油ラーメン・じゃが芋の含め煮・ 果物・ほうじ茶	牛乳 果物	牛乳 せんべい
13 27	月	ごはん		豆乳味噌汁 (玉葱・人参)・豚肉の生姜焼き ブロッコリー中華和え・果物・ほうじ茶	牛乳 果物	ほうじ茶 鉄強化チーズ ビスケット
14 28	火	ごはん	お弁当の日	味噌汁 (卵・わかめ)・豆腐ハンバーグ ふきの炒め煮・果物・ほうじ茶	牛乳 果物	牛乳 クラッカー
15 29	水	バターロール		チキンと野菜のスープ カレーのソース焼き・アスパラソテー 果物・ほうじ茶	牛乳 果物	牛乳 バターポテト
16 30	木	ごはん		味噌汁 (水菜・フリ)・ビビンバ 胡瓜のおかか和え・果物・ほうじ茶	牛乳 果物	牛乳 きなこマフィン
17 31	金	ごはん		味噌汁 (白菜・エノキ)・ほっけフライ ほうれん草納豆和え・果物・ほうじ茶	牛乳 果物	牛乳 豆パン かえり煮干し
18	土			ちゃんこ風うどん・小松菜コーン和え 果物・ほうじ茶	牛乳 果物	牛乳 ビスケット
20	月	ごはん		チキンカレー・白菜わかめ和え 果物・ほうじ茶	牛乳 果物	牛乳 クラッカー

※玄関の展示について…衛生面を考慮し、通常保育の18時までの展示とします。

※毎月1日は野菜の日。19日は、食育の日です。

※昆布、かえり煮干し…0~1歳児室は食べません。



# 5月離乳食献立表



令和元年5月1日 まえだ認定こども園

日	曜日	5～6ヶ月頃 (ゴックン期)	7～8か月頃 (モグモグ期)	9～11か月頃 (カミカミ期) 午前	9～11か月頃 (カミカミ期) 午後	
7	21	火	つぶし粥・スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし	粥・スープ 人参スティック煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁 (キャベツ・麩) ツナじゃが 大根ナムル・果物	軟飯 スープ (大根) キャベツ人参ツナ煮 果物
8	22	水	つぶし粥・スープ 小松菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥・スープ 鮭小松菜あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁 (大根・人参) 北海かき揚げ湯通し 小松菜えのき和え・果物	軟飯 すまし汁 (小松菜) 鮭玉葱人参煮 果物
9	1 23	木	パン粥・スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥・スティックパン 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 人参スティック煮	食パン 人参ポタージュ 鶏肉の照り焼き トマトと胡瓜のサラダ・果物	ライスピザ ほうじ茶 果物
10		金	つぶし粥・スープ たら煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ たら小松菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁 (豆腐・小松菜) たらのごま焼き ごぼうと人参の炒め煮・果物	軟飯 スープ (人参) 豆腐小松菜炒め煮 果物
24	お誕生会	金	つぶし粥・スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ 玉葱ツナあんかけ煮 人参スティック煮	ミックスピラフ スープ (ベーコン・玉葱) 鶏のから揚げ湯通し 青のりポテト・ミニトマト 果物・ゼリー	バターロール チーズ 果物
11	25	土	つぶし粥・スープ じゃが芋煮つぶし	粥・スープ 豚肉玉葱あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	醤油うどん じゃが芋含め煮 果物	バターロール チーズ 果物
13	27	月	つぶし粥・スープ 玉葱煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥・スープ 豚ひき肉玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮	軟飯 豆乳味噌汁 (玉葱・人参) 豚肉の生姜焼き ブロッコリー中華和え・果物	雑炊 (豚肉・玉葱) 人参含め煮 果物
14	28	火	つぶし粥・スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ 豆腐玉ねぎあんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁 (卵・わか) 豆腐ハンバーグ ふきの炒め煮・果物	軟飯 スープ (人参) 豆腐玉葱豚挽肉あんかけ煮 果物
15	29	水	パン粥・スープ カレー煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥・スティックパン スープ カレーキャベツあんかけ煮 人参スティック煮	バターロール チキンと野菜のスープ カレーのソース焼き アスパラソテー・果物	軟飯 スープ (玉葱) カレーキャベツあんかけ煮 果物
16	30	木	パン粥・スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ 豚肉ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁 (水菜・フリ) ビビンバ 胡瓜のおかか和え・果物	軟飯 スープ (ほうれん草) 豆腐人参豚挽肉あんかけ煮 果物
17	31	金	つぶし粥・スープ 白菜煮つぶし ほうれん草煮つぶし	粥・スープ ほっけ白菜あんかけ煮 白菜えのきあんかけ煮	軟飯 味噌汁 (白菜・エノキ) ほっけフライ湯通し ほうれん草納豆和え・果物	軟飯 スープ (白菜) ほっけほうれん草あんかけ煮 果物
18		土	つぶし粥・スープ 大根煮つぶし	粥・スープ 大根ステック煮 鶏肉小松菜あんかけ煮	ちゃんこ風うどん 小松菜コーン和え・果物	バターロール チーズ 果物
20		月	つぶし粥・スープ 玉葱煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥・スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 チキンシチュー 白菜わかめ和え・果物	軟飯 スープ (玉葱) 鶏肉人参じゃが芋煮 果物

※毎月1日は、野菜の日。19日は、食育の日です。 ※5～6ヶ月頃・7～8ヶ月頃の午後は、ミルクを飲みます。  
 ※玄関の展示について…衛生面を考慮し、通常保育の18時までの展示とします。 ※24日はお誕生会です。