

給食だより 5月

入園・進級してから早くも一か月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか？子どもたちの元気な声が聞こえてくるようになり、「今日の給食はなに？」「おやつはなに？」と給食やおやつを楽しみにしている子どもたちを見ると、とても嬉しく思います。

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大切なことであるということ、子どもたちなりに感じてほしいと願っています。



5月5日 端午の節句

端午の節句とは、男の子の健やかな成長を祈願し、この日は家々に鯉のぼりをたて、ちまきや柏餅などを食べて祝います。しかし、現在ではこどもの日として親しまれ、男女関係なく、子供の成長をお祝いする国民の祝日となったそうです。



行事食



柏餅…柏の葉は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという特徴から、子孫繁栄を象徴され、後継ぎが絶えないようにという願いが込められています。
ちまき…子どもが無事に育つよう、魔よけの意味が込められています。

離乳食開始の目安

母乳やミルクで成長してきた赤ちゃんが様々な食べ物に出会い、じょうずに食べる練習をしていくのが離乳食の時期です。園では、保育士と栄養士、調理員と連携し、ご家庭の様子もいかがいながら子どもの食べ方を見て、消化・吸収の発達に合わせ少しずつ進めていきます。ご家庭で迷うことなどあれば、いつでもご相談ください。



旬の食材

そらまめ

さやが空のほうを向いて伸びることからこの名がつけられたと言われ、大きなさやを割ると内側がふわふわとしており、そこに2~4粒の豆が入っています。ゆでるとほくほくとした食感で、たんぱく質やカリウムが豊富に含まれています。さやから出すと鮮度が落ちるので、さやが緑色で新鮮なうちに食べましょう。



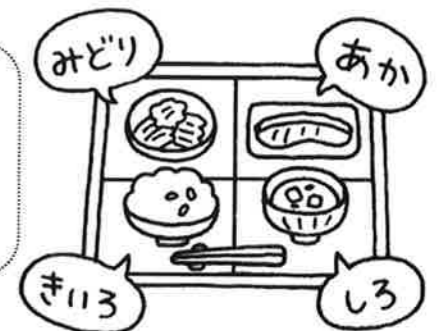
元気のもと！3つの力！

食べ物は体内での働きにより3つのグループ（赤・黄・緑）に分かれます。3つのグループの食べ物を好き嫌いなく、バランスよく食べることがとても重要です！

それに加え汁物をつけると、日本人の食生活の基本とされている主食・汁・主菜・副菜からなる献立になります。4つのおさをそろえると、自然と栄養バランスの良い食事になります！

	赤	黄	緑
食べ物	魚・肉・豆類・乳・卵	穀物・砂糖 油脂・いも類	野菜・果物・海藻
体内での働き	体をつくる	力や熱になる	体の調子を整える

毎月お渡ししている献立表にもグループによって食材を分けて書いています！ご家庭でも、4つのお皿がそろそろようなバランスの良い食事を心がけましょう！



5月のおやつ

- ベジタブルせんべい・フレッシュゼリー・ミニ野菜スティック
- 赤ちゃんせんべい・ミニいも花子・動物ビスケット・カリポテミニ
- 野菜入りそふとせん・ベビースティック・カルシウムせんべい
- クリームラスク・ミレービスケット・フランスワッフル
- 鈴カステラ・さつまぼろう・小魚せんべい・荒挽きえびせん
- 味付けいりこ・ミニポーロ・つなっこ・はっぱせんべい
- リングドーナツ・ソフトケーキ・英字ビスケット・星っこ



5月の補食は

とうもろこしに変わりました！



献立表

5月



H30年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
14	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐	系こんにやく・油 じゃがいも・砂糖	白菜・玉葱・青葱	醤油
28	舞茸のみそ汁	みそ		舞茸・南瓜・玉葱・わかめ・ほうれん草	出し昆布・削り節
(月)	きな粉マカロニ	きな粉	マカロニ・砂糖		塩
1	鯖の塩焼き	鯖			塩
15	ひじきの炒め煮	うす揚げ	砂糖・ごま油	ひじき・れんこん・人参 いんげん・干し椎茸	醤油・削り節
29	さつま芋のみそ汁	豆腐・みそ	さつま芋	玉葱・小松菜・切干大根	出し昆布・削り節
	1日のみ こいのぼりクッキー		小麦粉・バター 砂糖	人参	
(火)	おからケーキ	卵・牛乳・おから	ミックス粉・砂糖 無塩バター		
2	鶏のノルウェー風	鶏肉	片栗粉・砂糖	生姜	醤油・ケチャップ ウスターソース
16	甘酢和え		砂糖	キャベツ・人参・いんげん	醤油・酢
30	コーンクリームスープ	牛乳	バター	クリームコーン缶・コーン缶 玉葱・パセリ	がらスープ・塩
	16日のみ ココアケーキ	卵・牛乳・生クリーム	ミックス粉・砂糖 無塩バター		ココア
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			アップルソース
17	ちゃんぽんうどん	豚肉	うどん・ごま油	人参・にら・キャベツ・もやし 玉葱・干し椎茸・わかめ	出し昆布・削り節 醤油・みりん・塩
31	ほうれん草の じゃこ和え	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖	ほうれん草・白菜・人参	醤油
(木)	ジャムサンド		食パン	イチゴジャム	
18	タラのカレー ムニエル	たら	小麦粉・バター		塩・カレー粉
	カボチャサラダ	ツナ	マヨドレ	南瓜・人参・きゅうり	塩
	豆腐のみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・人参・えのき・チンゲン菜	出し昆布・削り節
(金)	果物・チーズ	キャンディー・チーズ		オレンジ	
19	そぼろ煮	鶏ミンチ	じゃがいも・油 砂糖	生姜・玉葱・人参・グリーンピース	削り節・醤油
	わかめのすまし汁	豆腐		えのき・玉葱・人参・青葱・わかめ	出し昆布・削り節・醤油
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
7	鶏の唐揚げ	鶏肉	片栗粉・油	生姜	塩・みりん・醤油
21	添え野菜			ブロッコリー・人参	塩
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		しめじ・もやし・青葱・チンゲン菜	出し昆布・削り節
(月)	きな粉マカロニ	きな粉	マカロニ・砂糖		塩
8	かれないの きのこあんかけ	かれない	片栗粉	人参・椎茸・えのき・生姜・三つ葉	みりん・醤油・削り節・塩
22	ちくわのみそ汁	ちくわ・豆腐・みそ		白菜・大根・ほうれん草	出し昆布・削り節
	手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり・ゆかり	
(火)	おからケーキ	卵・牛乳・おから	ミックス粉・砂糖 無塩バター		
9	豚肉と玉子の煮物	豚肉・卵	じゃがいも・砂糖 こんにやく・油	人参・干し椎茸・そら豆	醤油・みりん・削り節
23	中華風スープ	貝柱・むきえび	春雨・ごま油	白菜・コーン・小松菜	がらスープ・みりん 醤油・塩
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			アップルソース
10	焼きそば	豚肉	焼きそば・油	キャベツ・玉葱・にら・人参 もやし・青のり	塩・焼きそばソース
24	なめこのみそ汁	豆腐・みそ		なめこ・大根・玉葱・ほうれん草	出し昆布・削り節
(木)	ジャムサンド		食パン	イチゴジャム	
11	ⓧカレーシチュー	牛肉・鶏レバー スキムミルク	じゃがいも・バター	玉葱・人参・グリーンピース ピーマン・マッシュルーム	カレールウ・ケチャップ ウスターソース・塩
25	フルーツサラダ		マヨドレ	みかん缶・パイン缶・キャベツ・きゅうり	塩
(金)	果物・チーズ	キャンディー・チーズ		オレンジ	
12	鶏の煮物	鶏肉	砂糖	生姜	醤油・みりん・酢
	大根サラダ		ごま・ごま油 砂糖	大根・人参・小松菜・コーン	醤油・酢
	かいわれのみそ汁	豆腐・みそ		人参・椎茸・玉葱・かいわれ	出し昆布・削り節
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)カレールウ(小麦・大豆)バター(乳製品)焼きそば(小麦)うどん(小麦)マカロニ(小麦)きな粉(大豆)いんげん(大豆)味付けいりこ(ごま)ミックス粉(小麦)ウスターソース(大豆)キャンディー・チーズ(乳製品)ツナ(まぐろ)生クリーム(大豆・乳製品)ちりめんじゃこ(魚卵)スキムミルク(乳製品)食パン(小麦・大豆・乳製品)

《5月平均栄養価》 ※()は目標量 ※幼児のご飯の栄養価は除く

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	482(480)	18.9(20.0)	14.4(14.0)	210(225)	3.5(3.4)	1.9(1.8)
幼児クラス	428(400)	20.6(21.0)	16.9(17.0)	245(267)	4.1(3.8)	2.3(2.3)

- * 材料の都合により献立を変更することがあります。
- * ⓧマークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。
- * 1日のおやつは行事食のこいのぼりクッキーに変更します。
- * 16日はお誕生日会の為、おやつにココアケーキをいただきます。



アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 5月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
14	おかゆ	米		7	おかゆ	米	
28	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布	21	玉葱のペースト	玉葱	だし昆布
(月)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃	(月)	野菜スープ	ブロッコリー(ペースト)	〃
1	おかゆ	米		8	おかゆ	米	
15	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布	22	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
29(火)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃	(火)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃
2	おかゆ	米		9	おかゆ	米	
16	人参のペースト	人参	だし昆布	23	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布
30(水)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃	(水)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃
17	おかゆ	米		10	おかゆ	米	
31	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布	24	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
(木)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃	(木)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃
18	おかゆ	米		11	おかゆ	米	
	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布	25	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布
(金)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃	(金)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃
19	おかゆ	米		12	おかゆ	米	
	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布		人参のペースト	人参	だし昆布
(土)	野菜スープ	人参(ペースト)	〃	(土)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃

5月のこんだて中期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 5月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
14	鮭の含め煮	鮭	だし昆布・削り節	7	ささみのとろ煮	ささみ	だし昆布・削り節
28	野菜の旨煮	南瓜・白菜	〃	21	野菜の旨煮	ブロッコリー・さつま芋	〃
	野菜スープ	ほうれん草・玉葱	〃		野菜スープ	チンゲン菜・人参	〃
(月)	りんごすりすり	りんご		(月)	りんごすりすり	りんご	
1	豆腐の旨煮	豆腐	だし昆布・削り節	8	かれのいの旨煮	かれい	だし昆布・削り節
15	野菜のとろ煮	さつま芋・玉葱	〃	22	野菜のとろ煮	大根・南瓜	〃
29	野菜スープ	小松菜・人参	〃		野菜スープ	ほうれん草・白菜	〃
(火)	ふかし芋	さつま芋		(火)	ふかし芋	さつま芋	
2	ささみの含め煮	ささみ	だし昆布・削り節	9	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節
16	野菜の旨煮	南瓜・キャベツ	〃	23	野菜の旨煮	じゃがいも・白菜	〃
30	野菜スープ	じゃがいも・玉葱	〃		野菜スープ	小松菜・人参	〃
(水)	りんごすりすり	りんご		(水)	りんごすりすり	りんご	
17	煮込みうどん	うどん・キャベツ・ほうれん草	だし昆布・削り節	10	豆腐のとろ煮	豆腐	だし昆布・削り節
31	野菜の含め煮	人参・じゃがいも	〃	24	野菜の旨煮	人参・キャベツ	〃
(木)	ふかし芋	さつま芋			野菜スープ	大根・ほうれん草	〃
18	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節	(木)	ふかし芋	さつま芋	
	野菜のとろ煮	玉葱・南瓜	〃	11	鯛の含め煮	鯛	だし昆布・削り節
	野菜スープ	さつま芋・チンゲン菜	〃	25	野菜のとろ煮	さつま芋・玉葱	〃
(金)	りんごすりすり	りんご			野菜スープ	キャベツ・じゃがいも	〃
19	豆腐の旨煮	豆腐	だし昆布・削り節	(金)	りんごすりすり	りんご	
	野菜の含め煮	人参・じゃがいも	〃	12	ささみの旨煮	ささみ	だし昆布・削り節
	野菜スープ	玉葱・南瓜	〃		野菜の含め煮	大根・人参	〃
(土)	ふかし芋	さつま芋		(土)	野菜スープ	小松菜・南瓜	〃
					ふかし芋	さつま芋	

5月のこんだて後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 5月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
14	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐・じゃがいも・白菜・玉葱・青葱	油・砂糖・醤油	7	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖・醤油・片栗粉
28	南瓜のみそ汁	南瓜・玉葱・わかめ・ほうれん草	だし汁・みそ	21	添え野菜 チンゲン菜のみそ汁	ブロッコリー・人参 もやし・青葱・チンゲン菜	塩 だし汁・みそ
(月)	きな粉マカロニ	きな粉・マカロニ	砂糖・塩	(月)	きな粉マカロニ	きな粉・マカロニ	砂糖・塩
1	鮭の塩焼き	鮭	塩	8	かれいの和風あんかけ	かれい・人参	だし汁・砂糖 醤油・塩・片栗粉
15	ひじきの炒め煮	ひじき・人参・いんげん	油・砂糖・醤油・だし汁	22	大根のみそ汁 手作りふりかけ	豆腐・白菜・大根・ほうれん草 すりごま・青のり	だし汁・みそ 塩
29	さつま芋のみそ汁	豆腐・さつま芋・玉葱・小松菜	だし汁・みそ	(火)	おからケーキ	卵・牛乳・おから・ミックス粉	砂糖・無塩バター
1日:こいのぼりクッキー	小麦粉・人参	バター・砂糖	おからケーキ		卵・牛乳・おから・ミックス粉	砂糖・無塩バター	
2	鶏のケチャップ焼き	鶏肉	砂糖・ケチャップ・醤油	9	豚肉と玉子の煮物	豚肉・卵・じゃがいも・人参	油・砂糖・醤油・だし汁
16	キャベツの和え物	キャベツ・人参・いんげん	砂糖・醤油	23	小松菜のスープ	小松菜・コーン・白菜	だし汁・醤油・塩
30	コーンクリームスープ	牛乳・クリームコーン缶・コーン缶・玉葱	バター・だし汁・塩	(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり	
17日:ココアケーキ	ミックス粉・卵・牛乳・ココア	砂糖 無塩バター	ヨーグルト・お菓子		ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり		
17	煮込みうどん	うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・玉葱・わかめ	だし汁・醤油・塩	10	焼きそば	焼きそば・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・青のり	油・醤油・塩
31	ほうれん草のじゃこ和え	ほうれん草・ちりめんじゃこ・白菜・人参・すりごま	砂糖・醤油	24	豆腐のみそ汁	豆腐・大根・玉葱・ほうれん草	だし汁・みそ
(木)	食パン	食パン		(木)	食パン	食パン	
18	タラのムニエル カボチャサラダ 豆腐のみそ汁	タラ・小麦粉 南瓜・ツナ・人参・きゅうり 豆腐・玉葱・人参・チンゲン菜	バター・塩 塩 だし汁・みそ	11	牛肉と野菜の旨煮 フルーツサラダ	牛肉・じゃがいも・玉葱・人参 グリーンピース・ピーマン みかん缶・キャベツ・きゅうり	油・砂糖・醤油・塩・だし汁 塩
(金)	果物	りんご		(金)	果物	りんご	
19	そばろ煮 わかめのすまし汁	鶏ミンチ・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース 豆腐・玉葱・人参・青葱・わかめ	油・砂糖・醤油・だし汁 だし汁・醤油・塩	12	鶏の煮物 大根サラダ かいわれのみそ汁	鶏肉 大根・人参・小松菜・コーン・すりごま 豆腐・人参・玉葱・かいわれ	砂糖・醤油・だし汁 砂糖・醤油 だし汁・みそ
(土)	お菓子			(土)	お菓子		

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)食パン(小麦・大豆・乳製品)バター(乳製品)もやし(大豆)焼きそば(小麦)うどん(小麦)ちりめんじゃこ(魚卵)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)スキムミルク(乳製品)マカロニ(小麦)きな粉(大豆)

* 1日は行事食のため、おやつがこいのぼりクッキーに変更します。

* 16日は誕生日会のため、おやつにココアケーキをいただきます。

完了期献立表

5月



H30年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
14	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐	油 じゃがいも・砂糖	白菜・玉葱・青葱	醤油	7	鶏の唐揚げ	鶏肉	片栗粉・油		塩・みりん・醤油
28	舞茸のみそ汁	みそ		舞茸・南瓜・玉葱・わかめ・ほうれん草	出し昆布・削り節	21	添え野菜			ブロッコリー・人参	塩
(月)	きな粉マカロニ	きな粉	マカロニ・砂糖		塩	(月)	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		しめじ・もやし・青葱・チンゲン菜	出し昆布・削り節
1	鯖の塩焼き	鯖			塩	8	きな粉マカロニ	きな粉	マカロニ・砂糖		塩
15	ひじきの炒め煮	うす揚げ	砂糖・ごま油	ひじき・れんこん・人参 いんげん・干し椎茸	醤油・削り節	22	かれのいの きのこあんかけ	かれい	片栗粉	人参・椎茸・えのき・三つ葉	みりん・醤油・削り節・塩
29	さつま芋のみそ汁	豆腐・みそ	さつま芋	玉葱・小松菜・切干大根	出し昆布・削り節	(火)	大根のみそ汁	豆腐・みそ		白菜・大根・ほうれん草	出し昆布・削り節
(火)	1日のみ こいのぼりクッキー		小麦粉・バター 砂糖	人参		(火)	手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり・ゆかり	
(火)	おからケーキ	卵・牛乳・おから	ミックス粉・砂糖 無塩バター			9	おからケーキ	卵・牛乳・おから	ミックス粉・砂糖 無塩バター		
2	鶏のノルウェー風	鶏肉	片栗粉・砂糖		醤油・ケチャップ	23	豚肉と玉子の煮物	豚肉・卵	じゃがいも・砂糖 油	人参・干し椎茸	醤油・みりん・削り節
16	甘酢和え		砂糖	キャベツ・人参・いんげん	醤油・酢	(水)	中華風スープ	貝柱・むきえび	春雨・ごま油	白菜・コーン・小松菜	出し昆布・削り節・みりん 醤油・塩
30	コーンクリームスープ	牛乳	バター	クリームコーン缶・コーン缶 玉葱・パセリ	出し昆布・削り節・塩	10	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
(水)	16日のみ ココアケーキ	卵・牛乳・生クリーム	ミックス粉・砂糖 無塩バター		ココア	24	焼きそば	豚肉	焼きそば・油	キャベツ・玉葱・にら・人参 もやし・青のり	塩・醤油
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖			(木)	なめこのみそ汁	豆腐・みそ		なめこ・大根・玉葱・ほうれん草	出し昆布・削り節
17	ちゃんぽんうどん	豚肉	うどん・ごま油	人参・にら・キャベツ・もやし 玉葱・干し椎茸・わかめ	出し昆布・削り節 醤油・みりん・塩	11	ジャムサンド		食パン	イチゴジャム	
31	ほうれん草の じゃこ和え	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖	ほうれん草・白菜・人参	醤油	25	カレーシチュー	牛肉・鶏レバー スキムミルク	じゃがいも・バター	玉葱・人参・グリーンピース ピーマン・マッシュルーム	カレーの王子様・ケチャップ
(木)	ジャムサンド		食パン	イチゴジャム		(金)	フルーツサラダ		マヨドレ	みかん缶・パイン缶・キャベツ・きゅうり	塩
18	タラのカレー ムニエル	たら	小麦粉・バター		塩・カレー粉	12	果物・チーズ	キャンディー・チーズ		オレンジ	
(金)	カボチャサラダ	ツナ	マヨドレ	南瓜・人参・きゅうり	塩	(土)	そばろ煮	鶏ミンチ	砂糖	玉葱・人参・グリーンピース	削り節・醤油
(金)	豆腐のみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・人参・えのき・チンゲン菜	出し昆布・削り節	(土)	わかめのすまし汁	豆腐	ごま・ごま油 砂糖	えのき・玉葱・人参・青葱・わかめ	出し昆布・削り節・醤油
(土)	お菓子						かいわれのみそ汁	豆腐・みそ		人参・椎茸・玉葱・かいわれ	出し昆布・削り節

アレルギー食品：みそ(大豆) 醤油(小麦・大豆) うす揚げ(大豆) 豆腐(大豆) ヨーグルト(乳製品) 厚揚げ(大豆) 穀物酢(小麦) バター(乳製品) うどん(小麦) 焼きそば(小麦) いんげん(大豆) ミックス粉(小麦) キャンディー・チーズ(乳製品) ツナ(まぐろ) 生クリーム(大豆・乳製品) ちりめんじゃこ(魚卵) スキムミルク(乳製品) 食パン(小麦・大豆・乳製品) きな粉(大豆) マカロニ(小麦)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* 1日のおやつは行事食のこいのぼりクッキーに変更します。

* 16日はお誕生日会の為、おやつにココアケーキをいただきます。