

# 5月予定献立表

上三川幼稚園

2023年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1 月	麦茶 にんじん煮	ごはん	バーベキューチキン ポテトサラダ 大根のみそ汁 牛乳	麦茶 フルーチェ	鶏肉 牛乳	わかめ たまねぎ しょうが にんじん きゅうり コーン 大根 ねぎ	米 砂糖 ジャがいも マヨネーズ フルーチェ
2 火	麦茶 だいこん煮	ごはん	豆腐ハンバーグ ナポリタンソーテー コンソメスープ 牛乳	麦茶 今川焼	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	たまねぎ にんじん ビーマン えのき もやし たまねぎ	米 パン粉 片栗粉 サラダ油 今川焼
3 水			憲法記念日				
4 木			みどりの日				
5 金			こどもの日				
6 土	麦茶 ビスケット	ごはん	れんこん挟み焼き ひじき煮 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 油揚げ 牛乳	ひじき れんこん しいたけ いんげん にんじん パナナ	米 砂糖 しらたき せんべい
7 日							
8 月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	大豆入りカレー キャベツとコーンのサラダ 甘夏缶 牛乳	麦茶 ぶどうゼリー	豚肉 大豆 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 キャベツ コーン 甘夏缶 ぶどう缶	米 サラダ油 マヨネーズ
9 火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	こいのぼりハンバーグ スマイルポテト 牛乳 (地産地消) アスパラベーコン巻き 玉ねぎのみそ汁	麦茶 乳児)いちごムース 幼児)かしわ餅	ハンバーグ ベーコン 牛乳	アスパラガス 玉ねぎ 大根	米 ジャが芋 サラダ油 かしわ餅
10 水	麦茶 さといも煮	ごはん	鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ 油揚げのみそ汁 いちご 牛乳	麦茶 ヨーグルト	鶏肉 ツナ 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん えのき ねぎ いちご わかめ	米 砂糖 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ
11 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	麻婆豆腐 えび焼売 ナムル 牛乳	麦茶 たまごサンド	豆腐 豚肉 焼売 牛乳 たまご	ねぎ にんじん たけのこ 椎茸 しょうが にんにく ほろれん草 もやし	米 ごま油 片栗粉 食パン マヨネーズ
12 金	麦茶 にんじん煮	ごはん	さばのみそ煮 栄養きんぴら すまし汁 牛乳	麦茶 たこやき	さば 豚肉 とうふ 牛乳 かつおぶし	しょうが にんじん ごぼう いんげん 大根 たこやき	米 砂糖 片栗粉 マカロニ こんにゃく ごま サラダ油 麺
13 土	麦茶 ビスケット	ごはん	メンチカツ コールスローサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	メンチカツ 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん コーン パナナ	米 サラダ油 ドレッシング せんべい
14 日							
15 月	麦茶 だいこん煮	ごはん	ハヤシライス 海藻サラダ 甘夏缶 牛乳	麦茶 パイナップルマフィン	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン 甘夏缶 パイン缶 わかめ	米 ジャが芋 サラダ油 ホットケーキミックス粉 マーガリン
16 火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	厚揚げの煮物 かぼちゃサラダ りんご 牛乳	麦茶 じゃこトースト	厚揚げ 豚肉 チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	菁のり 大根 玉ねぎ にんじん いんげん かぼちゃ きゅうり りんご	米 サラダ油 マヨネーズ 食パン ごま
17 水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	みそだれ焼肉 春雨サラダ すまし汁 牛乳	麦茶 青のりポテト	豚肉 かまぼこ 牛乳	にんにく きゅうり にんじん	米 砂糖 ごま 片栗粉 春雨 ごま油 麺 じゃがいも
18 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	白身魚のコーンマヨ焼き ブロッコリーのごま和え のっぺい汁 牛乳	麦茶 みかんクリームサンド	たら 鶏肉 牛乳	コーン ブロッコリー にんじん 大根 ごぼう いんげん みかん	米 マヨネーズ 片栗粉 ごま 砂糖 里芋 こんにゃく 食パン
19 金	麦茶 さといも煮	ごはん	ミートボールの酢豚風炒め 春巻き オレンジ 牛乳	麦茶 マカロニきな粉	ミートボール 春巻き 牛乳 きなこ	たまねぎ にんじん ビーマン 椎茸 オレンジ	米 ジャが芋 サラダ油 片栗粉 マカロニ
20 土	麦茶 ビスケット	ごはん	肉野菜炒め たまごロール パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 たまごロール 牛乳	ビーマン にんじん 玉ねぎ キャベツ パナナ	米 サラダ油 せんべい
21 日							
22 月	麦茶 にんじん煮	ごはん	八宝菜豆腐 春雨たまごスープ パナナ 牛乳	麦茶 どら焼き	豚肉 豆腐 たまご 牛乳	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん きくらげ しょうが 椎茸 パナナ	米 ごま油 片栗粉 春雨 だんご
23 火	麦茶 だいこん煮	ごはん	いわしのみぞれ煮 栄養納豆 ジャが芋のみそ汁 牛乳	麦茶 麺のラスク(きなこ)	いわし 納豆 鶏肉 油揚げ 牛乳 きなこ	わかめ しょうが 大根 にんじん たまねぎ にら	米 砂糖 サラダ油 じゃが芋 麺 マーガリン グラニュー糖
24 水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	はんぺんフライ コーンサラダ 大根のみそ汁 牛乳	野菜ジュース するめ・ビスケット	はんぺん 牛乳 するめ	コーン ブロッコリー にんじん きゅうり 大根 たまねぎ 野菜ジュース	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 ドレッシング ビスケット
25 木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	鶏肉のごま唐揚げ たまごサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 豚肉と茄子のうどん	鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ	にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり なす 舞茸 グレープフルーツ 玉ねぎ	米 片栗粉 サラダ油 ごま マヨネーズ うどん ごま油
26 金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	野菜肉巻き ひじきのサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 いちごパバロア	豚肉 ツナ 牛乳	おくら にんじん ほろれんそう コーン オレンジ ひじき	米 ジャが芋 にんじん ごま ドレッシング パバロア
27 土	麦茶 ビスケット	ごはん	ポークカレー わかめサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 ツナ 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ パナナ わかめ	米 ジャが芋 ドレッシング せんべい
28 日							
29 月	麦茶 さといも煮	ごはん	肉じゃが煮 卵焼き 厚揚げのみそ汁 牛乳	麦茶 プリンアラモード	豚肉 たまご はんぺん 厚揚げ 牛乳	にんじん グリンピース たまねぎ 小松菜 えのき みかん缶 パイン缶 パナナ	米 ジャが芋 しらたき サラダ油 砂糖 プリン ホイップ
30 火	麦茶 だいこん煮	ごはん	モロのケチャップ和え かぼちゃの煮物 にら玉汁 牛乳	麦茶 みかんタルト	モロ たまご 牛乳	しょうが にんにく かぼちゃ にら たまねぎ にんじん	米 片栗粉 サラダ油 みかんタルト
31 水	麦茶 にんじん煮	パン	ミートローフ シーザーサラダ コーンチャウダー パイン缶 牛乳	麦茶 ココアブラウニー	豚肉 鶏肉 牛乳 ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん ビーマン キャベツ ブロッコリー パイン缶 コーン	ロールパン パン粉 砂糖 ドレッシング ジャが芋 サラダ油

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養価平均値	未満児	477 Kcal	17.2g	14.9g	1.3g
	以上児	571 Kcal	21.0g	18.5g	1.5g

- 5月 10日 お誕生会
- 5月 31日 世界の料理(アメリカ)

# きゅうしよくだより

2023年



新しいクラスになって早いものでもう 1 か月たちました。  
気温もあたたかくなり、新緑がきれいな心地よい季節になりましたね。



## 5月5日 端午の節句・こどもの日

男の子の厄除けと健康を祈る日です。鎧兜(よろいかぶと)を飾るのは事故や病気から守ってくれるようにとの願いからです。こいのぼりは、鯉のようにたくましく、やがて成功することを願ってあげられます。かしわ餅は、家が代々栄えるようにという縁起物です。また、厄除けや健康を祈って菖蒲湯にも入る習慣もあったようです。皆さんの家ではいかがでしょうか？

### ■離乳食をはじめのタイミング

### 離乳食について

離乳食を進めるにあたって、例えば初期から中期に移行するときには、赤ちゃんの食べが安定してきたら、ペースト状の中に粒状のものが少し混ぜ込んでいき、段々とみじん切りの状態にしていきます。少しずつ次のステージへと移行していくことで、赤ちゃんの消化の負担を抑えることにもつながります。

●各期の目安となる月齢だけにとらわれずに、赤ちゃんの様子やしぐさなどに気づきながらすすめてあげることが大切です。

例えば、離乳食を始めるにあたっては、下記のような赤ちゃんの様子やしぐさなどがサインとなります。

- 生後5～6か月
- 首が座っている
- 大人が食べているところをじっと見ることがある
- 食べているところを見てるとよだれがでる
- 体調や機嫌がよいとき



このように、中期・後期・完了期・幼児食への移行時期にも赤ちゃんからのサインも確認しながら離乳食を進めていくと、寄り添って進めていくことができます。

### ■離乳食の野菜を柔らかく煮る

#### おすすめの調理法

大きく切ることで、野菜の断面の面積が大きいため火の通りが良くなります。はじめからみじん切りにしてしまうよりも柔らかく仕上がるのでおすすめです。複数の食材と一緒に作ることができ、美味しいスープも取ることができます。また口当たりがよくなり、ごちゃごちゃ煮になることを防ぐことができます。

### ■こんな作り方・

#### 保存方法もあります

製氷皿で1回分を計って入れます。固まったら、取り出し、フリーザーバックに入れます。だしや野菜スープなども1回分ずつ固めて、それを粥や野菜などと一緒にレンジで加熱すると、簡単に離乳食ができます。(1週間以内に使い切りましょう)

## おやつ役割って？ おやつ=栄養を補う食事『補食』

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1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達ですが、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が十分に摂取できない為、おやつで補う必要があります。

※2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回が目安です。

### 旬の食材「アスパラガス」

**栄養**… ビタミン類やカリウムを含んでいます。茹でて栄養成分が流失しにくいという特徴があります。アスパラギン酸には疲労回復やスタミナ増強、ルチンには血管を丈夫にする働きがあります。



**調理法**… 使う際には下茹でが必要です。塩を加えた熱湯に入れて竹串がすっと通るくらいまで茹でたらすぐに冷やします。サラダや炒め物、バターソテー、パスタやてんぷらにしてもおいしいです。

**選び方**… 穂先が締まっているもの、切り口が新しいものが新鮮です。色が鮮やかな黄緑色のものが柔らかくおいしいです。



**保存法**… 乾燥しないように袋に入れるかラップで包み、なるべく立てて保存します。冷凍するときは下茹でしてから適当な長さに切り、保存バックに入れて保存しましょう。

材料 (幼児1人分)  
さわら・・・40g  
みそ・・・3g  
酒・・・1g  
砂糖・・・1g  
みりん・・・2g  
しょうゆ・・・0.3g

### レシピ さわらの西京焼き

#### 作り方

- 調味料をすべて混ぜておく。
- さわらに1の調味料を塗ってしばらくおく。
- オーブン190度で8分位焼く、またはフライパンか魚用グリルで焦げないように焼いていく。

