

5月の献立表

日	曜日	献立名	主な材料	未満児 主食・おやつ(午前・午後)			3歳以上児おやつ
1	火	ハムエッグ もやし豆苗炒め わかめ汁	ハム 卵 もやし 人参 椎茸 ピーマン 豆苗 トマト ジャガイモ わかめ	ごはん	おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし
2	水	アメリカンドック ポテトサラダ 牛乳	ハム ソーセージ ジャガイモ きゅうり 人参 トマト	パン	おかし	ジョア、ホットケーキ	ジョア、ホットケーキ
3	木	憲法記念日					
4	金	みどりの日					
5	土	子供の日					
6	日	休日					
7	月	鮭ムニエル きのことソーテー 白菜汁	ベーコン 紅鮭 椎茸 えのき トマト 白菜 油揚げ	ごはん	おかし	牛乳、さつまいも ティック	牛乳、さつまいも ティック
8	火	スクランブルエッグ ウィンナー ほうれん草 ゴマ和え 菜っ葉汁	ウィンナー 卵 ほうれん草 竹輪 ごま トマト 菜っ葉 油揚げ とろろ昆布	ごはん	おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし
9	水	マカロニサラダ ミートボール 牛乳	ミートボール マカロニ 人参 きゅうり トマト ツナ缶	パン	おかし	フルーツ	フルーツ
10	木	照り焼きチキン 野菜サラダ 豆腐汁	鶏肉 レタス きゅうり カニカマ トマト 豆腐 椎茸 油揚げ 長ネギ	ごはん	おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし
11	金	野菜たっぷり味噌ラーメン	挽肉 中華麺 キャベツ もやし 人参 椎茸 なたと 麩 ねぎ メンマ	麺	おかし	ヤクルト、おかし	ヤクルト、おかし
12	土	キーマカレー Qチャン漬け フルーツ	挽肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
13	日	休日					
14	月	白身魚フライ コールスローサラダ しじみ汁	白身魚(タラ)ベーコン キャベツ きゅうり 人参 トマト シジミ貝	ごはん	おかし	牛乳、蒸しパン	牛乳、蒸しパン
15	火	厚焼き卵 醤油昆布 きゅうり塩昆布和え 豚汁	豚肉 卵 醤油昆布 きゅうり 塩昆布 白菜 椎茸 人参 牛蒡 糸こんにゃく 長ネギ	ごはん	おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし
16	水	カレーコロッケ 野菜サラダ 牛乳	挽肉 ジャガイモ 卵 レタス きゅうり カニカマ トマト	パン	おかし	フルーツ	フルーツ
17	木	おからハンバーグ 野菜サラダ 小松菜汁	合挽き肉 玉葱 卵 レタス きゅうり カニカマ トマト 小松菜 油揚げ	ごはん	おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし
18	金	焼うどん 野菜スープ	豚肉 うどん麺 キャベツ もやし 玉葱 椎茸 人参 白菜	麺	おかし	ジョア、おかし	ジョア、おかし
19	土	チキンカレー 福神漬け フルーツ	鶏肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
20	日	休日					
21	月	サンマ蒲焼缶 おからひじき炒め きのこと汁	サンマ蒲焼缶 おから ひじき 人参 大角天 糸こんにゃく トマト なめこ 豆腐 葱	ごはん	おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし
22	火	牛丼 もやしナムル お吸い物 フルーツ盛り合わせ	牛肉 糸こんにゃく 玉葱 もやし きゅうり トマト 銀たら フルーツ	ごはん	おかし	牛乳、ケーキ	牛乳、ケーキ
23	水	フランクフルト 野菜サラダ 牛乳	フランクフルト レタス きゅうり カニカマ トマト	パン	おかし	フルーツ	フルーツ
24	木	エビフライ ミモザサラダ 豆腐汁	エビ キャベツ きゅうり 人参 トマト 豆腐 椎茸 油揚げ	ごはん	おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし
25	金	肉うどん ミニおにぎり	豚肉 うどん 椎茸 麩 長ネギ 鮭 ゴマ	麺	おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
26	土	ポークカレー Qチャン漬け フルーツ	豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
27	日	休日					
28	月	納豆ハンペン揚げ 回鍋肉 もやし汁	豚肉 ハンペン 納豆 卵 キャベツ 椎茸 ピーマン もやし 油揚げ	ごはん	おかし	牛乳、菓子パン	牛乳、菓子パン
29	火	オムレツ アスパラベーコン わかめ汁	挽肉 ベーコン 卵 玉葱 アスパラ トマト ジャガイモ わかめ	ごはん	おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし
30	水	シルバーサラダ トマト&ハム 牛乳	ハム 春雨 きゅうり 卵 トマト	パン	おかし	フルーツ	フルーツ
31	木	豚焼肉 野菜サラダ 大根汁	豚ロース肉 レタス きゅうり カニカマ トマト 大根 椎茸 油揚げ	ごはん	おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし

*** 22日(火)はお誕生会です。ご飯はいりません。**

よくかんでたべよう！！

「もぐもぐ」とあごの骨をしっかりと動かして食事をする、脳の働きも良くなると言われています。また、よくかむことは、歯並びにも影響します。園では、保育者と一緒に「よくかんでたべようね」と言いながら食事をしています。是非ご家庭でもやってみてください。

5月5日は「端午の節句」

5月5日の子どもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、「ちまき」と「かしわもち」を食べますね。「ちまき」にはそれを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また「かしわもち」は子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないですね。

5月の献立表(離乳食)

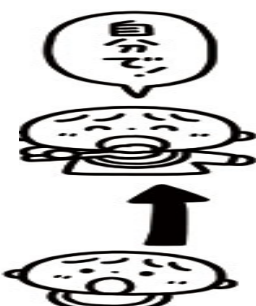
平成30年度

日	曜日	献立名	主な材料	おやつ(午前・午後)		
1	火	お粥、ホッケ煮 もやしお浸し トマト ジャが芋汁	ホッケ もやし 人参 豆苗 トマト ジャが芋	おかし	おかし	○
2	水	お粥、ポテトサラダ トマト 温野菜	ジャが芋 人参 きゅうり トマト レタス	おかし	ホットケーキ	△
3	木	憲法記念日				
4	金	みどりの日				
5	土	子供の日				
6	日	休日				
7	月	お粥、焼き紅鮭 トマト 白菜汁	紅鮭 ほうれん草 トマト 白菜 椎茸	おかし	さつま芋	□
8	火	お粥、カラスカレイ ほうれん草お浸し トマト 菜っ葉汁	カラスカレイ もやし きゅうり トマト 菜っ葉	おかし	おかし	○
9	水	お粥、ホキ焼魚 マカロニサラダ トマト	ホキ マカロニ きゅうり 人参 トマト	おかし	フルーツ	△
10	木	お粥、照り焼きチキン 温野菜 トマト 豆腐汁	鶏肉 レタス きゅうり トマト 豆腐 椎茸	おかし	おかし	□
11	金	野菜たっぷり煮込みうどん	うどん麺 キャベツ 人参 椎茸 もやし 玉葱	おかし	おかし	○
12	土	お粥、具だくさんスープ フルーツ	ジャが芋 玉ねぎ 人参 フルーツ	おかし	おかし	△
13	日	休日				
14	月	お粥、タラ煮魚 温野菜サラダ トマト しじみスープ	タラ キャベツ きゅうり 人参 トマト シジミ貝	おかし	蒸しパン	□
15	火	お粥、さわら煮 醤油昆布 豚汁刻み	さわら 醤油昆布 白菜 椎茸 人参 高野豆腐	おかし	おかし	○
16	水	お粥、ポテトサラダ トマト フルーツゼリー	ジャが芋 人参 きゅうり トマト フルーツゼリー	おかし	フルーツ	△
17	木	お粥、煮込みハンバーグ 野菜サラダ 小松菜汁	合挽き肉 玉葱 人参 椎茸 おから レタス 小松菜	おかし	おかし	□
18	金	焼うどん 野菜スープ	うどん麺 キャベツ 人参 椎茸 もやし 玉葱	おかし	おかし	○
19	土	お粥、具だくさんスープ フルーツ	ジャが芋 玉ねぎ 人参 フルーツ	おかし	おかし	△
20	日	休日				
21	月	お粥、サンマ蒲焼缶 おからひじき炒め 豆腐汁	サンマ蒲焼缶 おから ひじき 人参 豆腐 椎茸	おかし	おかし	□
22	火	お粥、銀タラ煮つけ 温野菜サラダ トマト お吸い物	銀タラ もやし トマト 花魁 三つ葉	おかし	おかし	○
23	水	お粥、ソーセージと野菜のポトフ ゼリー	ソーセージ キャベツ ブロッコリー ジャが芋 人参 コンソメ フルーツゼリー	おかし	フルーツ	△
24	木	お粥、焼き鮭 キャベツ煮びたし トマト 豆腐汁	鮭 キャベツ 人参 きゅうり トマト 豆腐 椎茸	おかし	おかし	□
25	金	野菜たっぷり煮込みうどん	うどん麺 キャベツ 人参 椎茸 玉葱	おかし	ヨーグルト	○
26	土	お粥、具だくさんスープ フルーツ	ジャが芋 玉ねぎ 人参 フルーツ	おかし	おかし	△
27	日	休日				
28	月	納豆粥、ハンペンとキャベツの柔らか煮 トマト もやし汁	引割納豆 ハンペン キャベツ 椎茸 トマト 白菜	おかし	おかし	□
29	火	お粥、赤魚煮付け アスパラ トマト ジャが芋汁	赤魚 アスパラ トマト ジャが芋	おかし	おかし	○
30	水	お粥、春雨と野菜の柔らか煮 トマト	春雨 人参 きゅうり トマト ゼリー	おかし	フルーツ	△
31	木	お粥、蒸し豚風 温野菜サラダ 大根汁	豚ロース肉 レタス きゅうり トマト 大根	おかし	おかし	□

☆ 離乳食の進め方 ☆



準備期(4か月)はスプーンやおっぱい・ミルク以外のものになれる時期。初期(5~6か月)は一回食で、ドロドロにしたものを飲み込みます。中期(7か月~8か月)は2回食。上あごと舌で押しつぶしながら飲み込みます。この時期にタンパク質も与え始め、薄い塩味をつけます。後期(9か月~11か月)は3回食。歯ぐきでつぶしながらさまざまな味や感触もたのしみます。ここまでの離乳食は毎食ミルクとセットですが、移行食(12か月~18か月)のころは一日3回の食事とおやつで十分になります。



○湯ざまし △ジュース お茶 □