

5月 給食献立表

2023年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	月	ごはん 納豆炒り麻婆 切り干し大根のナムル 中華スープ キウイ	フルーツゼリー・お菓子・麦茶
2	火	チキンカレー ポイルウインナー グリーンサラダ フルーチェ	かしわもち・麦茶
3	水	憲法記念日	
4	木	みどりの日	
5	金	こどもの日	
6	土	ごはん 親子煮 かりかりいりこ 味噌汁 ゼリー	お菓子・牛乳
8	月	ごはん 和風ハンバーグ ひじきの炒め煮 わかめスープ バナナ	ジャムサンド・ミルク
9	火	ごはん さばのケチャップ煮 5色きんぴら 味噌汁 りんご	やせうま・ミルク
10	水	ごはん 牛肉のきじ焼き とんとんサラダ そうめん汁 オレンジ	かぼすゼリー・お菓子・麦茶
11	木	ゆかりごはん 中華かき玉汁 鶏レバー甘辛煮 もやしのナムル ゼリー	お菓子・カルピス
12	金	パン ツナとにらの中華風オムレツ カラフル和え ミルクスープ ブルーベリーヨーグルト	おにぎり・麦茶
13	土	スパゲッティミートソース ポイルウインナー とうもろこし コンソメスープ りんご	お菓子・牛乳
15	月	ごはん(少) 肉うどん ちくわの磯部揚げ わかめの酢の物 オレンジ	ヨーグルトケーキ・ミルク
16	火	ごはん 五目煮豆 ひじきのサラダ 味噌汁 フルーチェ	ピザトースト・ミルク
17	水	ごはん 魚の生姜焼き 春雨の塩麴炒め すまし汁 バナナ	お菓子・ジュース
18	木	お誕生日会(おにぎり 洋風とり天 彩りサラダ ポテト ミニトマト コーンスープ メロン さくらんぼ)	
19	金	ごはん 卵入りチャンプルー 大根サラダ 若竹汁 ヨーグルト	カル鉄お好み焼き・麦茶
20	土	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 にらとちくわの炒め物 味噌汁 びわ	お菓子・牛乳
22	月	ごはん スタミナにら豚 ポテトサラダ そうめん汁 りんご	きなこ団子・ミルク
23	火	ごはん からあげ かみかみ和え コンソメスープ ゼリー	人参ライス・麦茶
24	水	ごはん 大豆入りシシカバブー 春雨の酢の物 味噌汁 バナナ	マドレーヌ・ミルク
25	木	パン ココット蒸し ポイルウインナー チーズ もやしのスープ いちごヨーグルト	プリン・麦茶
26	金	ごはん 鮭のカレーマヨ焼き キャベツの梅じゃこ和え 味噌汁 キウイ	チーズラスク・ココアミルク
27	土	わかめおにぎり(少) ほうれん草としめじのパスタ 卵サラダ トマトスープ オレンジ	お菓子・牛乳
29	月	ごはん うま塩豚汁 焼きししゃも キャベツの塩昆布和え りんご	キャロットカップケーキ・ミルク
30	火	ごはん 魚の南蛮漬け おくらの胡麻和え 味噌汁 バナナ	フルーツヨーグルト・麦茶
31	水	ごぼうのドライカレー コールスローサラダ チーズ コンソメスープ ヨーグルト	マカロニあべかわ・ミルク

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。



食べられる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどったり、苦みを感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べられる量で、「食べられた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えることで興味を持ってくれることがあります。



※1号認定の方はおやつはありません。※献立は変更になる場合があります。



こどもの日の意味・内閣府の資料によると「**こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する**」という意味があると説明されています。
かしわもち・かしわもちを食べる風習は江戸時代頃の日本が発祥と言われています。柏の木は冬になっても葉がついたままで、新芽が出てきてから古い葉を落とすという特徴があります。新芽＝跡継ぎとして捉えることができるため、子孫繁栄や長寿など縁起を担ぐ意味が込められているようです。
そして、昔より神事に欠かせない神聖な食べ物とされていた餅を、縁起のよい柏の葉で包んで柏餅を作り、男の子が元気に育つことを祈る風習が生まれたと言われています。

今月の食材『にら』

にらには、一般的な緑色の「葉にら」と、花蕾と花茎を食する「花にら」、日光に当てずに育てた「黄にら」と呼ばれるものがあります。栄養価はそれぞれ違いがあります。葉にらは1年中見かけますが、旬は春で、出回り始めが軟らかく香りを強く感じます。緑黄色野菜で、β-カロテン・ビタミンE・ビタミンCが多く含まれます。葉にらの独特な香りや辛味成分には、殺菌効果や抗酸化作用があります。

