

5月給食だよ!

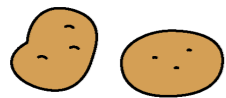
5月5日は「端午の節句」

5月5日の子どもの日には「ちまき」や「かしわもち」を食べる風習があります。「ちまき」には、ちまきを毒ヘビになぞらえて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」には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにと願った願いが込められているのです。子供の健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないようですね。

離乳食好き嫌いへの対応

離乳食も9~11ヶ月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや慣れないものなどはなかなか食べてくれません。食べないからと言ってあきらめるのではなく、調理法や味付けを変えたりして少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合もあります。だらだら続けるのではなく20分くらいで切り上げるようにしましょう。

新じゃが



みずみずしく、やわらかい新じゃがは皮が薄いのでしっかり洗って皮ごと塩ゆで、煮物などにして丸ごと食べるのがおすすめです。特に新じゃがにはビタミンCやビタミンB₁が豊富に含まれているので風邪予防・疲労回復にも効果的です。その他にカリウムも多く含んでいるので、余分な塩分を排出してくれます。新じゃがは水分が多く保存がきかないので早めに食べましょう。

※皮が緑色になっている場合は天然毒素のソラニンが含まれていますので皮を厚くむくか、食べないようにしましょう。

新じゃがで

そら豆とポテトのマッシュ

材料(0歳児1人分)

- そら豆・・・2粒
- じゃがいも・・・10g
- 水・・・少々



- ①そらまめは薄皮を向いて、耐熱容器に入れてラップをかけてレンジで1分加熱する。
- ②①のそら豆をペースト状にする。そらまめの水分が少ない場合は少し水を入れながらのばす。
- ③じゃが芋は皮をむいてゆで、熱いうちによくつぶしておく。
- ④②のそら豆も混ぜ、2センチくらい大きさに丸めて出来上がり。



5月予定献立表0歳児(9~12ヶ月)

令和3年度 5月

かまいしこども園

日付	おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、ほうれんそうの煮浸し さつまいも煮、煮りんご	うどん さつまいも	鶏もも肉	もやし、ほうれんそう、だいこん にんじん、りんご	麦茶 団ゆかり粥
3月	憲法記念日					
4火	みどりの日					
5水	こどもの日					
6木	麦茶 お子様せんべい	【お誕生会】 にんじん粥、肉団子、キャベツとにんじん煮 ブロッコリー、こまつな、いちご	米、片栗粉	豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい ブロッコリー、こまつな、いちご	麦茶 団かぼちゃの 蒸しパン
7金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけの煮物 切り干し大根やわか煮、刻みトマト はくさいのすまし汁、オレンジ	米 片栗粉	さけ	切り干し大根、はくさい、トマト たまねぎ、にんじん、オレンジ	麦茶 団ホットケーキ
8土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、ほうれんそう煮浸し さつまいも煮、バナナ	うどん さつまいも	鶏肉	ほうれんそう、もやし こまつな、にんじん、バナナ	麦茶 団青菜粥
10月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐と挽肉のあんかけ ほうれんそう煮浸し、刻みトマト はくさいのスープ、オレンジ	米、片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい にんじん、トマト、オレンジ	麦茶 団蒸しパン
11火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのあんかけ煮、かぼちゃ煮 豆腐とささみのすまし汁、煮りんご	米、片栗粉	絹ごし豆腐 さけ、鶏ささみ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん たまねぎ、りんご	麦茶 団お焼き
12水	麦茶 ビスケット	お弁当の日				麦茶 団ヨーグルト
13木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、肉じゃが風煮物、刻みトマト しらすとこまつな煮、なすのすまし汁、バナナ	米、じゃがいも	豚肉 しらす干し	たまねぎ、キャベツ、なす、トマト こまつな、にんじん、バナナ	麦茶 コッペパン
14金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 キャベツの煮浸し、かぼちゃの煮物 ほうれんそうのすまし汁、オレンジ	米	さけ	キャベツ、もやし、ほうれんそう にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、オレンジ	麦茶 ヨーグルト
15土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、ブロッコリー にんじんとほうれんそう煮物、バナナ	うどん	豚肉	はくさい、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、ブロッコリー、バナナ	麦茶 団ゆかり粥
17月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐と挽肉のあんかけ 刻みトマト、こまつな煮浸し はくさいのすまし汁、煮りんご	米、片栗粉	鶏ひき肉 木綿豆腐	こまつな、はくさい、たまねぎ にんじん、トマト、りんご	麦茶 団フルーツ和え
18火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮、かぼちゃの煮物 はくさいとにんじん煮、たまねぎのすまし汁 オレンジ	米	さけ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー はくさい、かぼちゃ、オレンジ	麦茶 団じゃが芋お焼き
19水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物、キャベツの煮浸し ほうれんそうの煮浸し、豆腐スープ、バナナ	米、じゃがいも	豚肉 木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、バナナ	麦茶 団フルーツヨーグルト
20木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐の野菜あんかけ、刻みトマト そら豆とポテトのマッシュ、たまねぎのスープ 煮りんご	米、片栗粉 じゃがいも	木綿豆腐 豚ひき肉	そらまめ、にんじん、たまねぎ キャベツ、ほうれんそう トマト、りんご	麦茶 団バナナ蒸しパン
21金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのあんかけ煮、ブロッコリー アスパラ煮浸し、さつまいものスープ オレンジ	米、さつまいも 片栗粉	木綿豆腐 さけ	ブロッコリー、こまつな、たまねぎ にんじん、アスパラガス、オレンジ	麦茶 コッペパン
22土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、キャベツとにんじん煮 さつまいも煮、バナナ	うどん	鶏肉	キャベツ、にんじん、ほうれんそう ブロッコリー、たまねぎ、バナナ	麦茶 団青菜粥
24月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮、じゃがいも煮 こまつな煮浸し、だいこんのすまし汁、もも缶	米 じゃがいも	豚肉	だいこん、こまつな、にんじん たまねぎ、ごぼう、もも缶	麦茶 団さつまいも茶巾
25火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たらこのほぐし煮 豆腐と挽肉煮、刻みトマト はくさいのすまし汁、りんご	米	たら、木綿豆腐 鶏ひき肉	はくさい、トマト、にんじん たまねぎ、こまつな、りんご	麦茶 団にんじん蒸しパン
26水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豆腐の和風あんかけ ほうれんそうの煮浸し、そらまめペースト キャベツのすまし汁、オレンジ	米、片栗粉 さつまいも	木綿豆腐 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、そらまめ ほうれんそう、だいこん、キャベツ オレンジ	麦茶 団キャベツお焼き
27木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たらこのほぐし煮、だいこんの煮物 ほうれんそうの白あえ、なすのすまし汁 バナナ	米	たら 木綿豆腐	だいこん、ほうれんそう なす、たまねぎ、にんじん、バナナ	麦茶 団蒸しパン
28金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、鶏肉のほぐし煮、野菜とパスタ煮 マッシュポテト、たまねぎのスープ、いちご	米、じゃがいも スパゲティ	鶏もも肉	チンゲンサイ、キャベツ たまねぎ、にんじん、いちご	麦茶 フルーツカクテル
29土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、ブロッコリー だいこんの煮物、バナナ	ゆでうどん	豚肉	こまつな、にんじん、だいこん たまねぎ、ブロッコリー、バナナ	麦茶 団ゆかり粥
31月	麦茶 ウエハース	コッペパン、肉団子、キャベツの煮浸し 刻みトマト、豆腐スープ、もも缶	コッペパン	木綿豆腐 豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん トマト、アスパラガス、もも缶	麦茶 団味噌粥