

5月給食だより

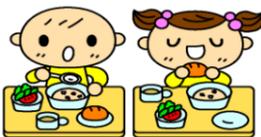
令和4年度 5月
かまいしこども園

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、ちまきを毒へび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。



5月20日です

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



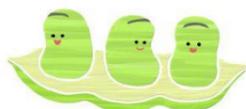
- ①そらまめは薄皮を向いて、耐熱容器に入れてラップをかけてレンジで1分加熱する。
- ②①のそら豆をペースト状にする。そらまめの水分が少ない場合は少し水を入れながらのぼす。
- ③じゃが芋は皮をむいてゆで、熱いうちによくつぶしておく。
- ④②のそら豆も混ぜ、2センチくらいの大きさに丸めて出来上がり。

そら豆

そら豆は5月から初夏に向けて収穫されます。さやを天に向けて実ることから『空豆』と呼ばれています。一般的な調理方法は、塩ゆで・網焼き・かき揚げ・ポタージュスープなどがあります。そら豆にはタンパク質・ビタミンB₁・B₂・鉄分などが多く含まれており、ビタミンB₂は大豆の次に多く含まれているといわれています。

絵本「そらまめくんのベッド」にも出てくるように、割ってみるとさやの中は、わたのように柔らかくフワフワしています。

他にも、旬の食材としてチンゲン菜、春キャベツ、アスパラ、新じゃが芋、新ごぼう、絹さやなどがあります。



5月予定献立表0歳児(9～12ヶ月)

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	
2月	麦茶 お子様せんべい	ごはん、鶏肉のほぐし煮、アスパラの煮ひだし じゃがいもココロ煮、だいこんのすまし汁 もも缶	米、じゃがいも	鶏肉	だいこん、アスパラ、にんじん たまねぎ、ごぼう、もも缶	麦茶 団蒸しパン
3火	憲法記念日					
4水	みどりの日					
5木	こどもの日					
6金	麦茶 ビスケット	にんじん粥(軟飯)、豆腐とほうれんそう煮 キャベツの煮浸し、ブロッコリー たまねぎのすまし汁、いちご	米、じゃがいも	木綿豆腐	ブロッコリー、キャベツ、にんじん たまねぎ、ほうれんそう、いちご	麦茶 団じゃがいもお焼き
7土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、刻みトマト だいこんの煮物、バナナ	うどん	豚肉	こまつな、にんじん、だいこん たまねぎ、トマト、バナナ	麦茶 団ゆかり粥
9月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐と鶏肉のあんかけ さつまいも煮物、こまつな煮浸し はくさいのすまし汁、煮りんご	米、片栗粉 さつまいも	鶏ひき肉 木綿豆腐	こまつな、はくさい、たまねぎ にんじん、りんご	麦茶 団フルーツ和え
10火	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さ煮、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 団スティック食パン
11水	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、こまつなのスープ、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
12木	麦茶 ビスケット	お弁当の日				麦茶 団ヨーグルト
13金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのあんかけ煮 さつまいもマッシュ、アスパラ煮浸し たまねぎのスープ、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
14土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、ほうれんそう煮浸し ブロッコリー、バナナ	うどん	鶏肉	ほうれんそう、キャベツ、ブロッコリー たまねぎ、にんじん、バナナ	麦茶 団青菜粥
16月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、鶏肉のほぐし煮、にんじんの白あえ だいこんとほうれんそうの煮物、なすのすまし汁 煮りんご	米	鶏肉 木綿豆腐	だいこん、ほうれんそう なす、たまねぎ、にんじん、りんご	麦茶 団さつまいも茶巾
17火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たらのあんかけ煮 たまねぎの煮物、さつまいもの煮物 ほうれんそうのすまし汁、オレンジ	米、片栗粉 さつまいも	たら	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 団蒸しパン
18水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物、キャベツの煮浸し ブロッコリー、豆腐スープ、バナナ	米、じゃがいも	豚肉 絹ごし豆腐	キャベツ、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 団フルーツヨーグルト
19木	麦茶 お子様せんべい	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 もも缶	米	さけ	にんじん、たまねぎ はくさい、かぼちゃ、もも缶	麦茶 団豆腐の蒸しパン
20金	麦茶 ウエハース	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 団やさしいパン粥
21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、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 団ゆかり粥
23月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たらのほぐし煮 豆腐と挽肉煮、ブロッコリー はくさいのすまし汁、いちご	米	たら、木綿豆腐 鶏ひき肉	はくさい、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、こまつな、いちご	麦茶 団スティック食パン
24火	麦茶 ウエハース	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、もも缶	米、じゃがいも スパゲティ	鶏肉	チンゲンサイ、キャベツ たまねぎ、にんじん、もも缶	麦茶 団ホットケーキ
25水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たまねぎと豚肉の煮物 ほうれんそうの煮物、じゃがいも煮 はくさいのすまし汁、オレンジ	米、じゃがいも	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、ほうれんそう、オレンジ	麦茶 団野菜のお焼き
26木	麦茶 ウエハース	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 団にんじん蒸しパン
27金	麦茶 お子様せんべい	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 いちご ウエハース
28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、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 団青菜粥
30月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐と挽肉のあんかけ ほうれんそう煮浸し、マッシュポテト はくさいのスープ、バナナ	米、片栗粉 じゃがいも	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、バナナ	麦茶 団スティック食パン
31火	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 団にんじん粥