

5月給食だよ

令和5年度 5月
かまいしこども園

春野菜をたべよう

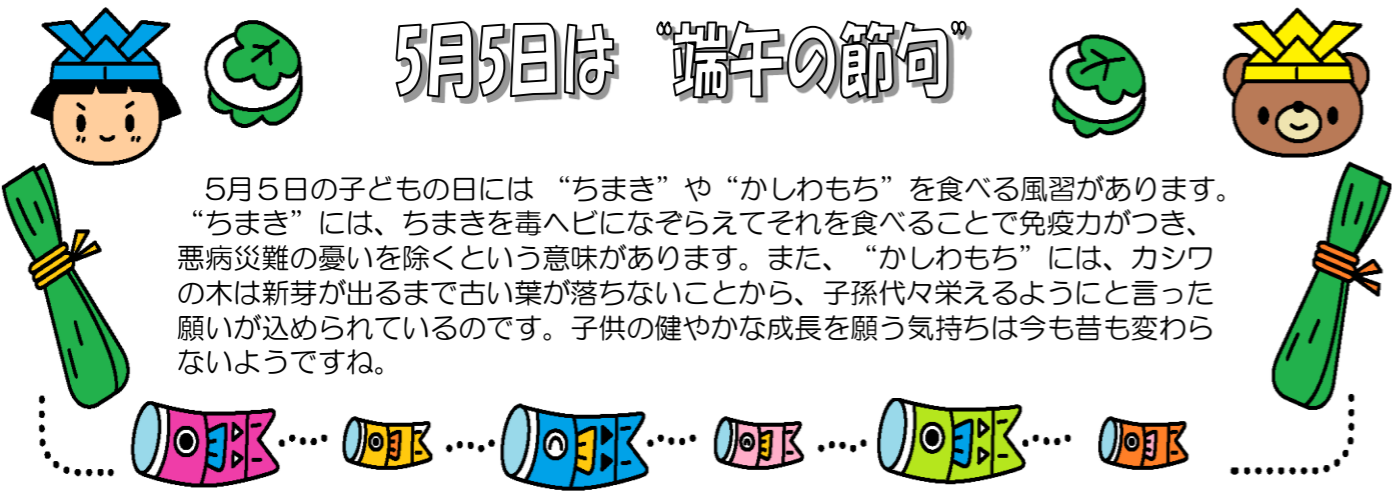
春に出てくる野菜には独特の苦みがあります。冬の間に新陳代謝がおちて溜まった老廃物を体の外へ排出する働きや新陳代謝を促進する働きがあります。冬の間に代謝が落ちている体を春野菜で目覚めさせ体の機能を活発な状態にしてくれます。

その中でも新玉ねぎ・新じゃがいも・春キャベツ・アスパラガスなどは水分や甘みも多く含まれているので離乳食期も活用しやすく食べやすい食材です。

春キャベツ・新じゃがいも
新たまねぎ・新ごぼう
アスパラガス・たけのこ
菜の花・ブロッコリー
グリーンピース・たらの芽・ふき
などがあります



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言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。

ご当地メニュー 北海道

5月29(月)です

今年度は毎月ご当地食材やメニューを取り入れます。今月は「北海道」です。昆布ごはん、ザンギ(から揚げ)、トマトあえもやしと小松菜のお浸し、石狩汁、オレンジのメニューですが、**ひよこぐみさんも食べられる食材を使って北海道の雰囲気を感じてみます。**

石狩汁

骨ごとぶつ切りにした生鮭、白子、大根、にんじん、白菜、長ねぎ、椎茸、豆腐、こんにゃくなどを昆布だしで煮て、みそで味付けしたもの。
ひよこ組さんの汁ものは鮭・大根・人参・白菜・豆腐で作ります。



月	都道府県
5月	北海道
6月	埼玉
7月	鹿児島
8月	京都
9月	宮城
10月	富山
11月	島根
12月	長野
1月	熊本
2月	愛媛
3月	岩手

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	
1月	麦茶 お子様せんべい	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、キャベツ たまねぎ、にんじん、バナナ	麦茶 ヨーグルト
2火	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 蒸しパン
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 ヨーグルト	かしわうどん、ほうれんそう煮びたし ブロッコリー、もも缶	うどん	鶏肉	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、もやし 干しいたけ、ブロッコリー、もも缶	牛乳 団ゆかりおにぎり
8月	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 たまねぎのすまし汁、オレンジ	米	さけ	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ かぼちゃ、オレンジ	麦茶 ヨーグルト
9火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 刻みトマト、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、トマト、バナナ	麦茶 団フルーツカクテル
10水	麦茶 ウエハース	【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 団かぼちゃの茶巾
11木	麦茶 ビスケット	お弁当の日				麦茶 スティック食パン
12金	麦茶 お子様せんべい	にんじん粥(軟飯)、豆腐と野菜煮 キャベツの煮びたし、かぼちゃ煮 はくさいすまし汁、オレンジ	米	木綿豆腐	かぼちゃ、キャベツ、にんじん たまねぎ、しいたけ、オレンジ	麦茶 団ホットケーキ
13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
15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 たまねぎのすまし汁、もも缶	米	たら、木綿豆腐 鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、こまつな ブロッコリー、だいこん、もも缶	麦茶 団にんじん蒸しパン
16火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、鶏肉と野菜のあんかけ 刻みトマト、こまつな煮浸し はくさいのすまし汁、オレンジ	米、片栗粉	鶏ささみ 木綿豆腐	こまつな、はくさい、たまねぎ にんじん、トマト、オレンジ	麦茶 コッペパン
17水	麦茶 ビスケット	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、煮りんご	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、りんご	牛乳 団フルーツカクテル
18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、バナナ	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、バナナ	麦茶 スティック食パン
19金	麦茶 ビスケット	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 団ホットケーキ
20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
22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、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
23火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのあんかけ煮 かぼちゃ煮、キャベツと鶏肉のすまし汁 もも缶	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、もも缶	麦茶 団お焼き
24水	麦茶 ビスケット	コッペパン、肉団子、キャベツの煮浸し ブロッコリー、たまねぎスープ、バナナ	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 ブロッコリー、アスパラガス、バナナ	麦茶 団味噌粥
25木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豆腐の和風あんかけ たまねぎとにんじん煮、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
26金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たらのほぐし煮 だいこんの煮物、にんじんの白あえ 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
27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、みかん缶	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、みかん缶	麦茶 団ゆかり粥
29月	麦茶 ビスケット	【ご当地メニュー：北海道】 にんじん粥、鶏肉のあんかけ煮 トマトあえ、こまつなのお浸し 石狩汁、オレンジ	米、じゃがいも	鶏肉 さけ 木綿豆腐	だいこん、にんじん、はくさい こまつな、トマト、しいたけ、オレンジ	牛乳 団じゃがいも餅
30火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、たらのあんかけ煮 ブロッコリー、さつまいもマッシュ たまねぎのスープ、バナナ	米、さつまいも 片栗粉	木綿豆腐 たら	ブロッコリー、こまつな、たまねぎ にんじん、アスパラガス、バナナ	牛乳 団豆腐ケーキ
31水	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、もも缶	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、もも缶	麦茶 コッペパン

