

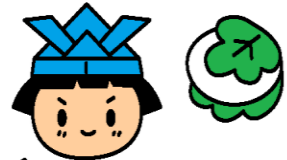
# 5月給食だよ

## 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」



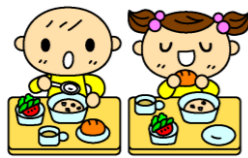
5月5日の子どもの日には「ちまき」や「かしわもち」を食べる風習があります。「ちまき」には、ちまきを毒へびになぞらえてそれを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、「かしわもち」には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにと願いが込められているのです。子供の健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないようですね。



新じゃがで

5月21日です

## 離乳食好き嫌いへの対応



離乳食も9~11ヶ月頃になると、赤ちゃんにも食事の好みが出てくる時期といわれています。

特に、はじめて口にするとものや慣れないものなどはなかなか食べてくれないこともあるかもしれません。食べない時には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。どうしても食べない時は、空腹ではない場合もあります。長い時間かけて食べさせるのではなく20分くらいで終わりにしても良いでしょう。

## 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。

※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。

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水	麦茶 お子様せんべい	かしわうどん、ほうれんそう煮びだし ブロッコリー、みかん缶	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、みかん缶	麦茶 ヨーグルト
2木	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金	憲法記念日					
4土	みどりの日					
6月	振替休日					
7火	麦茶 ビスケット	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 コッパン
8水	麦茶 お子様せんべい	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 フルーツカクテル
9木	麦茶 ビスケット	【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、はくさいのスープ、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 国ホットケーキ
10金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、たらのほぐし煮 豆腐と挽肉煮、こまつな煮びだし たまねぎのすまし汁、バナナ	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、バナナ	麦茶 国ヨーグルト
11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、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 米粉パン
13月	麦茶 お子様せんべい	にんじん粥(軟飯)、豆腐と野菜煮 キャベツの煮びだし、かぼちゃ煮 はくさいすまし汁、もも缶	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、もも缶	麦茶 国ホットケーキ
14火	麦茶 ビスケット	煮込みうどん、はくさい煮浸し 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、はくさい たまねぎ、にんじん、バナナ	牛乳 国野菜粥
15水	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 国にんじんヨーグルト
16木	麦茶 ウエハース	お弁当の日			麦茶 スティック食パン	
17金	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、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	牛乳 国フルーツカクテル
18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、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 国りんご お子様せんべい
20月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 かぼちゃの煮物、にんじん納豆 たまねぎのすまし汁、バナナ	米	さけ、ひきわり納豆	にんじん、たまねぎ はくさい、かぼちゃ、バナナ	麦茶 スティック食パン
21火	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、だいこんのスープ 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、だいこん キャベツ、ほうれんそう トマト、りんご	麦茶 国ホットケーキ
22水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、鶏肉と野菜のあんかけ 豆腐の煮物、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 コッパン
23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、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 国お焼き
24金	麦茶 ビスケット	コッパン、肉団子、ブロッコリー たまねぎスープ、オレンジ	コッパン	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、オレンジ	麦茶 国野菜粥
25土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、キャベツの煮浸し さつまいも煮、バナナ	うどん さつまいも	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、バナナ	麦茶 国煮りんご ビスケット
27月	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、もも缶	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、もも缶	麦茶 国さつまいも茶巾
28火	麦茶 ビスケット	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 国キャベツお焼き
29水	麦茶 お子様せんべい	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 根菜のすまし汁、煮りんご	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、りんご	牛乳 国じゃがいも餅
30木	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 国豆腐 ホットケーキ
31金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、鶏のほぐし煮 刻みトマト、じゃがいもとにんじん煮 なすのすまし汁、もも缶	米、じゃがいも	鶏肉 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 コッパン

