

5月給食だよ！

令和7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。

新じゃがで

5月29日です

そら豆とポテトのマッシュ

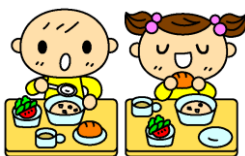
材料（0歳児1人分）
そら豆・・・2粒
じゃがいも・・・10g
水・・・少々



- 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センチくらいの大きさに丸めて出来上がり。
※じゃがいもの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。

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ね。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よいでしょう。

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、にんじん納豆 はくさいのすまし汁、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
2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 キャベツのスープ、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土	憲法記念日					
5月	みどりの日					
6火	振替休日					
7水	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、だいこんの煮物 じゃがいもとにんじん煮 たまねぎスープ、バナナ	米、じゃがいも	鶏肉	はくさい、だいこん、にんじん たまねぎ、バナナ	牛乳 国お焼き
8木	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、りんご	牛乳 国じゃがいも餅
9金	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、たらのほぐし煮 豆腐と挽肉煮、こまつな煮びたし 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
10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
12月	麦茶 お子様せんべい	にんじん粥（軟飯）、豆腐と野菜煮 キャベツの煮びたし、かぼちゃ煮 はくさいすまし汁、煮りんご	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、りんご	麦茶 国ホットケーキ
13火	麦茶 ビスケット	ごはん、鱈のほぐし煮、刻みトマト 切り干しやわらか煮 にんじんのすまし汁、オレンジ	米	たら	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 国蒸しパン
14水	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、豚肉のほぐし煮 じゃがいも煮、ブロッコリー だいこんのすまし汁、バナナ	米 じゃがいも	豚肉	だいこん、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、ごぼう、バナナ	牛乳 国フルーツカクテル
15木	麦茶 ウエハース	煮込みうどん、マッシュポテト こまつな煮びたし、オレンジ	うどん	鶏肉	こまつな、はくさい、たまねぎ にんじん、オレンジ	麦茶 コッペパン
16金	麦茶 ビスケット	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
17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、煮りんご	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、りんご	麦茶 国煮りんご ビスケット
19月	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、豚肉とたまねぎ煮 マッシュポテト、刻みトマト なすのすまし汁、オレンジ	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 にんじん、オレンジ	牛乳 ジャムサンド
20火	麦茶 ウエハース	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	麦茶 コッペパン
21水	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、肉団子、ブロッコリー たまねぎスープ、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 ブロッコリー、アスパラガス、もも缶	麦茶 国野菜粥
22木	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 国にんじんヨーグルト
23金	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、たまねぎのスープ、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、いちご	麦茶 国ホットケーキ
24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、煮りんご	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、りんご	麦茶 米粉パン
26月	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 オレンジ	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、オレンジ	麦茶 国ホットケーキ
27火	麦茶 ビスケット	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、煮りんご	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、りんご	麦茶 国さつまいも茶巾
28水	麦茶 ウエハース	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 国フルーツカクテル
29木	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、豆腐とひき肉煮 野菜の煮びたし、さつまいも煮 キャベツのスープ、オレンジ	米、片栗粉 さつまいも	木綿豆腐 豚ひき肉	にんじん、だいこん、キャベツ ほうれんそう、たまねぎ オレンジ	麦茶 ヨーグルト
30金	麦茶 ウエハース	にゅうめん、豆腐の煮物 こまつな煮物、バナナ	そうめん	豚肉、木綿豆腐	こまつな、にんじん、だいこん バナナ	麦茶 国豆腐ホットケーキ
31土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 はくさいの煮浸し、みかん缶	うどん さつまいも	豚肉	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう にんじん、だいこん、みかん缶	麦茶 国りんご お子様せんべい