



H29年度  
認定こども園 さめ保育園  
調理師 田村 侑美子  
法人栄養士 坪 聖子

5月 予定献立のお知らせ

風にそよぐ木々の緑もまぶしい季節となり、園庭では子ども達が元気いっぱい遊んでいます。新しい環境にも慣れ始め、お外で遊んだ日はモリモリとご飯を食べて、作り手としてとてもうれしく思います。楽しい連休が続き、美味しいものをいっぱい頂くとありますが、食べ過ぎには注意をしましょう。また連休明けは食欲が落ちる事もありますので、無理をさせずゆっくりと対応していきたいと思ひます。



端午の節句

端午の節句と柏餅5月5日は「こどもの日」として祝日に制定されていますが、本来この日は「端午の節句」です。端午の節句に菖蒲(しょうぶ)の花を飾る風習は、江戸時代、武を重んじる「尚武(しょうぶ)」の音が、「菖蒲」と同じであることから始まったもの。この日は男の子の成長を願う大切な日になったといひます。端午の節句のお菓子といひば「柏餅」。柏の葉には、新芽が出るまで古い葉が落ちないため、「子孫繁栄」の意味が込められているそうです。

こいのぼりフルーツサンド

園庭の空をゆらゆら泳ぐ鯉のぼり。子ども達がニコニコと見上げる姿がとても可愛らしいですね。そんな大好きなこいのぼりを身近な食材で作ってみました。

- 材料(4切れ分)  
・食パン…2枚  
・キウイ、バナナ、いちごなど…適量  
・チョコチップ…少量  
・ポッキーなど…少量



- ①食パンを半分にし、パンの耳を切り落とします
- ②半月切りにしたフルーツをパンの上に乗せていきます
- ③鯉のぼりの目の部分にホイップクリームを薄くぬり、チョコチップを置きます
- ④のぼりとなるポッキーを置いて完成です

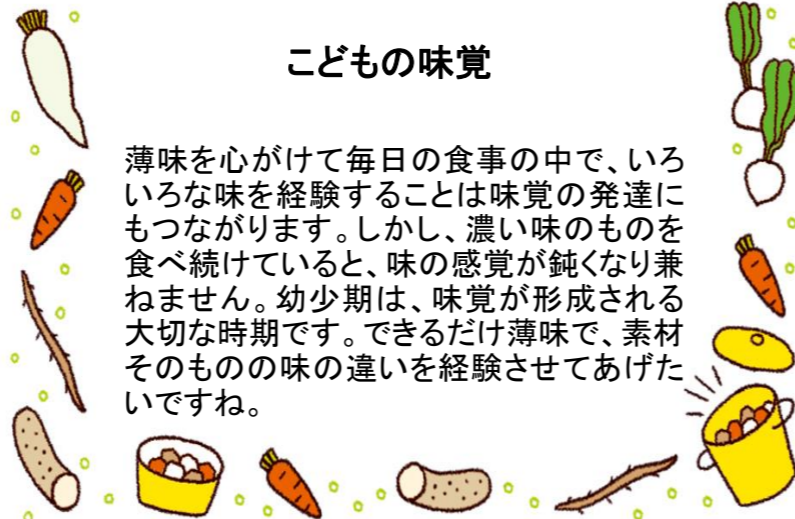
ごはん

ごはんの主成分は糖質です。糖質は体内でブドウ糖に分解されますが、このブドウ糖は、脳や体を活発に動かすためのエネルギー源となります。ごはんは腹もちがよく、どんなおかずとも相性がよいのも魅力。ごはんを中心とした食事、元気に過ごしましょう！



こどもの味覚

薄味を心がけて毎日の食事の中で、いろいろな味を経験することは味覚の発達にもつながります。しかし、濃い味のもの食べ続けていると、味の感覚が鈍くなり兼ねません。幼少期は、味覚が形成される大切な時期です。できるだけ薄味で、素材そのものの味の違いを経験させてあげたいですね。



日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (月)	おでん・わかめの酢のもの・せんべい汁・バナナ	おかゆ・大根のうま煮・白菜の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
2日 (火)	テリヤキチキンほうれん草添え・大根サラダ・高野豆腐となめこの味噌汁・ゴールドキウイ	おかゆ・ほうれん草のクタクタ煮・大根の柔らか煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 フルーツサンド
6日 (土)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・ミネストローネ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
8日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・わかめのスープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのうま煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 ピザ
9日 (火)	鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草のおひたし・納豆・豚汁・バナナ	おかゆ・大根のすり煮・ほうれん草クタクタ煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 ふかしもち
10日 (水)	野菜の肉巻き・小松菜の白和え・若竹汁・オレンジ	おかゆ・小松菜の刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
11日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・豆腐とえのきの味噌汁・オレンジ	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
12日 (金) 習字教室	すき焼き風煮・三色ナムル・すいとん汁・キウイ	おかゆ・白菜のうま煮・ほうれん草刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
13日 (土)	納豆の包み揚げ・引き昆布煮・キノコ汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のクタクタ煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
15日 (月)	エビとイカのチリソース煮温野菜添え・切り干し大根の煮物・卵スープ・キウイ	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スコーン
16日 (火)	餃子・わかめの酢のもの・豆腐となめこの味噌汁・キウイ	おかゆ・キャベツのすり煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
17日 (水) 学びの教室	赤魚の煮つけ・バンバンジーサラダ・白菜の味噌汁・バナナ	おかゆ・白菜のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ハッシュドポテト
18日 (木)	マーボー豆腐・きんぴらごぼう・小松菜のなめたけ和え・えのきとキャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のマッシュ・小松菜の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
19日 (金) 誕生会	ピラフ・鶏手羽中の甘辛胡麻揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・みかんゼリー	おかゆ・じゃがいものペースト・ブロッコリーのコンソメ煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
20日 (土)	サバと大根の煮物・ほうれん草おかつ和え・せんべい汁・バナナ	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日 (月)	花しゅうまい温野菜添え・春雨サラダ・わかめと卵のスープ・キウイ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 サンドイッチ
23日 (火) 避難訓練	鮭ホイル焼き・ほうれん草の白和え・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草クタクタ煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
24日 (水)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・かきたま汁・キウイ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
25日 (木) スイミング	チキンカレー・コールスローサラダ・ポイルウインナー・わかめスープ・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 菓子
26日 (金) オープン保育	焼きそば・鶏の唐揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・キウイ	おかゆ・豆腐のマッシュ・じゃがいものペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ふかしもち
27日 (土)	揚げだし豆腐・ほうれん草の胡麻和え・豚汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のすり煮・ほうれん草のうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
29日 (月)	肉団子甘酢あんかけ温野菜添え・引き昆布煮・かぼちゃスープ・バナナ	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
30日 (火)	イカと大根の煮物・わかめとささみの酢のもの・キノコの味噌汁・オレンジ	おかゆ・大根のうま煮・白菜の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 いもち
31日 (水) 学びの教室	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・ニラと卵の味噌汁・キウイ	おかゆ・人参のグラッセ・じゃがいものうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ

<< 今月の目標 >> 正しい姿勢で食べましょう

\* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節

