令和 4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

新緑の季節となりました。子どもたちも新しい環境にも慣れ園庭で身体をいっぱい動かして遊んでいます。お外で遊んだ日は子ども達も食欲旺盛です。
今月は行楽シーズンでもありますのでお弁当の衛生面の工夫を書きました。
楽しいお休みが続きますが早寝・早起きを心がけましょう。

端午の節句

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、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、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で男の子の成長を願う大切な日になったといいます。端午の節句のお菓子といえば「柏餅」です。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。

お弁当の工夫

温かくなり行楽シーズンになるとお弁当を持ってお外で食べるのも楽しいですよね。
食中毒にとくに注意が必要な時季です。朝作ったお弁当が、昼には傷んでいるということもありますので、衛生に注意し、使ったあとのお弁当箱はよく洗い、できれば煮沸消毒するといいでしょう。

おかずは75度以上で1分以上加熱し、充分に冷めてから詰めます。水分は細菌の繁殖を促してしまうので、生野菜などを使うのは避けましょう。

早寝・早起きを心掛けよう

早起きをすると朝ごはんの時間が充分に取れ、排便をうながしやすくなります。日中は屋外でたっぷり体を動かすことで、おなかがすいてご飯が美味しく食べられ、夜もぐっすり眠れます。早寝・早起きで生活リズムと体の調子を整えましょう。

豆腐のパンケーキ

ふわっともちっとした食感のパンケーキに仕上がります。
子どもと一緒にクッキングにもいいですね。

材料
- 豆腐…100ｇ
- 卵…１個
- 牛乳…50ｍｌ
- ホットケーキミックス…200ｇ
- サラダ油…少々

①ボウルに卵・豆腐・牛乳を混ぜ合わせ、泡だて器でよく混ぜます
②ホットケーキミックスの粉を混ぜます
③フライパンを熱しサラダ油をうすくぬります
④フライパンの火加減は弱火にし両面ゆっくり焼き色をつけて完成です

季節の離乳食レシピ

豆腐と人参の白和え風

★材料（1人分）
人参　10g
豆腐　10g
出汁(昆布だしなど)　適量
★作り方
①人参は洗い、皮をむいて半月切りにし柔らかく茹でる
②①に豆腐をいれ煮る。出汁を少しずつ加えながらすり、ペースト状になったら完成。

5月　　予定献立のお知らせ

月　曜	献　立　名	離　乳　食	未満児おやつ	全園児おやつ（３時）
2日　（月）	マーボー豆腐・ほうれん草のおひたし・ポテトサラダ・なめこの中華風スープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
6日　（金）	ミートグラタン・ボイルサラダ・かぶの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのペースト・かぶのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ
7日　（土）	サバと大根の煮物・春キャベツと塩昆布炒め・納豆・きつねそうめん・果物	おかゆ・大根のうま煮・春キャベツのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
9日　（月）	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
10日　（火）	大根カレー・ボイルサラダ・ジャーマンポテト・若竹汁・果物	おかゆ・大根の柔らか煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
11日　（水） 学びの教室 春季健診	肉じゃが・ほうれん草の白和え・納豆・鶏汁・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・ほうれん草白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
12日　（木）	タンドリーチキンマッシュポテト添え・ハムともやしの酢のもの・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・根菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
13日　（金） 習字教室 避難訓練	鮭の塩焼き大根おろし添え・引き昆布煮・豚汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ
14日　（土）	鶏と大根の煮物・白菜のおかか和え・せんべい汁・果物	おかゆ・根菜のだし煮・白菜のとろとろ煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
16日　（月）	鶏ささみカツ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	麦茶 プリン
17日　（火） 赤十字登録式	テリヤキチキンほうれん草添え・わかめの酢のもの・すいとん汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
18日　（水）	鮭フライ千切りキャベツ添え・ラタトゥイユ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・キャベツのペースト・かぼちゃマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	麦茶 ゼリー
19日　（木） スイミング さめっこ広場	ポークカレー・ボイルウインナー・ボイルサラダ・大根の味噌汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
20日　（金） 誕生会	ピラフ・鶏の唐揚げ・フライドポテト・人参のしりしり・ボイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
21日　（土）	おでん・バンバンジーサラダ・納豆・豆腐となめこの味噌汁・果物	おかゆ・大根のマッシュ・豆腐のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
23日　（月）	餃子ほうれん草のおひたし・春雨サラダ・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
24日　（火）	じゃじゃ麺・鶏の磯部揚げ・ほうれん草のなめたけ和え・中華風スープ・果物	おかゆ・人参グラッセ・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
25日　（水） 学びの教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草おひたし・ひじき煮・キノコ汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
26日　（木） スイミング さめっこ広場	チキンカレー・ボイルサラダ・ジャーマンポテト・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
27日　（金）	肉団子ナポリタン添え・切り干し大根の煮物・わかめスープ・果物	おかゆ・人参グラッセ・玉ねぎの甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
28日　（土） 和太鼓教室	タラフライ千切りキャベツ添え・五目きんぴら・大根の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
30日　（月）	野菜入りしゅうまいブロッコリー添え・ほうれん草のナムル・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのペースト・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
31日　（火）	春巻き千切りキャベツ添え・引き昆布煮・卵スープ・果物	おかゆ・キャベツの甘煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子

＜＜ 今 月 の 目 標 ＞＞　　よく手を洗いましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
511kcal	19.5g	17.7g	519kcal	20.7g	18.8g