

5月の献立表

令和6年度 一里山ひかりこども園



日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	水	御飯 マーボー豆腐 もやしとニラの和え物 中華風コーンスープ	・米 ・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ しょうが ・もやし にら にんじん 鶏ささみ ごま油 ・クリームコーン缶 干しいたけ にんじん 卵 白ねぎ 中華だしの素	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 399kcal 以 504kcal
2	木	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーの胡麻酢和え みそ汁	・米 ・鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ 大豆 ・ブロッコリー さつま揚げ にんじん 白ごま ・切干大根 たまねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 わかめおにぎり	未 452kcal 以 539kcal
3	金	憲法記念日			
4	土	みどりの日			
5	日	こどもの日			
6	月	振替休日			
7	火	御飯 鮭の西京焼き かぼちゃの炒め煮 五目みそ汁	・米 ・さけ ・かぼちゃ れんこん エリンギ にんにく ・さつまいも にんじん ごぼう みずな 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 豆腐フレンチトースト	未 460kcal 以 549kcal
8	水	御飯 チキンのチーズ焼き ポテトサラダ ミネストローネスープ	・米 ・鶏もも肉 チーズ ・じゃがいも ハム きゅうり にんじん コーン マヨネーズ ・豚ひき肉 キャベツ たまねぎ かぶ トマト にんじん	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆でつちようかん	未 404kcal 以 513kcal
9	木	御飯 豚肉の柳川風煮物 小松菜とかまぼこの海苔和え 豆腐すまし汁	・米 ・鶏もも肉 ごぼう たまねぎ にんじん 卵 ・小松菜 にんじん かまぼこ 刻みのり ・木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ にんじん	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ひじき御飯	未 444kcal 以 529kcal
10	金	御飯 ☆えびフライ コロコロサラダ 野菜スープ	・米 ・えびフライ ・ごぼう えだまめ にんじん ベーコン マヨネーズ ・ほうれん草 コーン にんじん たまねぎ ・りんご ☆みかんゼリー	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 とうす焼きサラダ	未 455kcal 以 604kcal
11	土	豚丼 切干大根の旨煮 みそ汁	・米 豚もも肉 たまねぎ しょうが ・切干大根 油揚げ にんじん ・じゃがいも たまねぎ にんじん 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ	未 246kcal 以 341kcal
12	日				
13	月	御飯 オムレツ マカロニサラダ オニオンスープ	・米 ・卵 牛乳 じゃがいも ベーコン チーズ ・マカロニ にんじん きゅうり コーン マヨネーズ ・たまねぎ にんじん エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーチェ(いちご)	未 448kcal 以 553kcal
14	火	《保育参加》 御飯 たららのガーリックマヨ焼き ほうれん草としめじのソテー 豆乳スープ	・米 ・たら マヨネーズ にんにく ・ほうれん草 しめじ ・豚ひき肉 かぼちゃ たまねぎ にんじん 豆乳	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 にんじんケーキ	未 426kcal 以 501kcal
15	水	御飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーと大豆のサラダ 五目みそ汁	・米 ・鶏もも肉 しょうが ・ブロッコリー だいず ハム マヨネーズ ・さといも たまねぎ にんじん ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 菜飯ごはん	未 413kcal 以 527kcal
16	木	御飯 肉じゃが キャベツのツナサラダ みそ汁	・米 ・豚もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき きぬさや ・キャベツ にんじん ツナ ・切干大根 にんじん たまねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ♥白ごまサンド	未 453kcal 以 545kcal
17	金	御飯 ぶりの中華蒸し 春雨炒め わかめスープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・はるさめ はくさい にんじん ピーマン コーン ごま油 オイスターソース ・たまねぎ わかめ にんじん	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 432kcal 以 513kcal

18	土	御飯 豚肉のしょうが焼き 炒り豆腐 みそ汁	・米 ・豚もも肉 しょうが ・木綿豆腐 鶏ひき肉 しらたき 干しいたけ にんじん たまねぎ 卵 えだまめ ・さつまいも 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 300kcal 以 456kcal
19	日				
20	月	《郷土料理》 御飯 ★豚肉の味噌漬け焼き れんこんのきんぴら みそ汁	・米 ・豚もも肉 たまねぎ ・れんこん ピーマン にんじん 鶏ひき肉 ・大根 なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 412kcal 以 501kcal
21	火	御飯 さわらのねぎみそ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁	・米 ・さわら 白ねぎ ・かぼちゃ ・生揚げ はくさい わかめ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 453kcal 以 579kcal
22	水	カレーライス キャベツの胡麻ネーズ和え チキンスープ バナナ	・米 豚ひき肉 たまねぎ じゃがいも にんじん えだまめ コーン ・キャベツの胡麻ネーズ和え ・鶏ひき肉 たまねぎ えのきたけ にんじん ・バナナ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 455kcal 以 568kcal
23	木	《保育参加》 御飯 鶏肉の梅みそ焼き 納豆和え みそ汁	・米 ・鶏もも肉 梅肉 ・納豆 もやし なばな にんじん ・大根 にんじん みずな さといも 油揚げ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 チーズケーキ風	未 442kcal 以 522kcal
24	金	カレーの煮つけ 豚肉の野菜炒め 豆腐みそ汁	・米 ・カレー しょうが ・豚もも肉 にんじん キャベツ ピーマン しいたけ ・木綿豆腐 なめこ にんじん	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆クッキー	未 484kcal 以 599kcal
25	土	御飯 青海苔のだし巻き はくさいとツナのサラダ みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 にんじん あおのり ・はくさい にんじん ツナ 塩こんぶ ・もやし わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 232kcal 以 361kcal
26	日				
27	月	御飯 ♥ゆかりチーズつくね焼き じゃが芋の干切り炒め みそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ パン粉 ゆかり チーズ ・じゃがいも にんじん ピーマン 豚ひき肉 たまねぎ ・ごぼう かぶ にんじん	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 みかんヨーグルト	未 414kcal 以 507kcal
28	火	御飯 鮭のパン粉焼き ミモザサラダ コーンとわかめのスープ	・米 ・鮭 パセリ パン粉 にんにく ・ブロッコリー ハム 卵 マヨネーズ ・コーン たまねぎ にんじん わかめ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♪ココナッツサブレ	未 442kcal 以 557kcal
29	水	御飯 鶏肉のみぞれ煮 キャベツの酢の物 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・鶏もも肉 しょうが だいこん ・キャベツ わかめ 白ごま ・豆乳 かぼちゃ たまねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 437kcal 以 562kcal
30	木	御飯 じゃが芋とひき肉の煮物 小松菜ともやしの和え物 かき玉汁	・米 ・じゃがいも たまねぎ にんじん きぬさや 豚ひき肉 ・こまつな もやし にんじん ・卵 にら たまねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 にんじん御飯	未 433kcal 以 510kcal
31	金	《くま・ぱんだ遠足》 御飯 さばの塩焼き 牛肉のすき焼き風煮物 麩のすまし汁	・米 ・さば ・牛もも肉 焼き豆腐 しらたき 白ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ ・焼き麩 みつば えのきたけ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フライドポテト	未 488kcal 以 601kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぱんだ組の5月生まれのお友達のリクエストメニューです。
 ※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、445kcalです。
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。
 ※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。



作成者	責任者	保育主任	園長

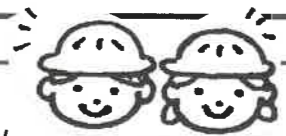


5月の献立表(初期)

令和6年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	水	おかゆ 豆腐と人参のペースト	・米 ・絹豆腐 にんじん	(am)ハイハイ (pm)麩のペースト
2	木	おかゆ じゃがいもとブロッコリーのマッシュ	・米 ・じゃがいも ブロッコリー	(am)小魚せんべい (pm)おかゆ
3	金	憲法記念日		
4	土	みどりの日		
5	日	こどもの日		
6	月	振替休日		
7	火	おかゆ かぼちゃとさつまいものペースト	・米 ・かぼちゃ さつまいも	(am)野菜せんべい (pm)パン粥
8	水	おかゆ キャベツとかぶのとろとろ	・米 ・キャベツ かぶ	(am)野菜ハイハイ (pm)トマトペースト
9	木	おかゆ 玉ねぎと豆腐のペースト	・米 ・たまねぎ 絹豆腐	(am)小魚せんべい (pm)かぼちゃ粥
10	金	おかゆ カレーとほうれん草のすりつぶし	・米 ・カレー ほうれん草	(am) あんぱんまんせんべい (pm)市販菓子 すりおろしりんご 【りんご 片栗粉】
11	土	おかゆ 麩と人参のとろとろ	・米 ・麩 人参	(am)ハイハイ
12	日			
13	月	おかゆ じゃがいもと玉ねぎのマッシュ	・米 ・じゃがいも たまねぎ	(am)ハイハイ (pm)かぼちゃのとろとろ
14	火	おかゆ カレーとほうれん草のペースト	・米 ・カレー ほうれん草	(am)野菜せんべい (pm)人参ペースト
15	水	おかゆ ブロッコリーと豆腐のすりつぶし	・米 ・ブロッコリー 絹豆腐	(am)野菜ハイハイ (pm)玉ねぎ粥 【米 たまねぎ】
16	木	人参おかゆ キャベツとじゃがいものペースト	・米 人参 ・キャベツ じゃがいも	(am)小魚せんべい (pm)パン粥
17	金	おかゆ 白菜と玉ねぎのとろとろ	・米 ・はくさい たまねぎ	(am) あんぱんまんせんべい (pm)バナナのすりつぶし
18	土	おかゆ 豆腐とさつまいものすりつぶし	・米 ・絹豆腐 さつまいも	(am)ハイハイ (pm)野菜ハイハイ
19	日			
20	月	おかゆ 玉ねぎと大根のペースト	・米 ・たまねぎ 大根	(am)ハイハイ (pm)人参のマッシュ
21	火	おかゆ かぼちゃと白菜のとろとろ	・米 ・かぼちゃ はくさい	(am)野菜せんべい (pm)市販菓子
22	水	おかゆ キャベツとじゃがいものマッシュ	・米 ・キャベツ じゃがいも	(am)野菜ハイハイ (pm)バナナのすりつぶし
23	木	おかゆ 大根と人参のペースト	・米 ・大根 人参	(am)小魚せんべい (pm)かぼちゃペースト

24	金	おかゆ カレーとキャベツのすりつぶし	・米 ・カレー キャベツ	(am) あんぱんまんせんべい (pm)麩のペースト
25	土	おかゆ 白菜とにんじんのとろとろ煮	・米 ・はくさい 人参	(am)ハイハイ (pm)野菜ハイハイ
26	日			
27	月	おかゆ 豆腐とかぶのマッシュ	・米 ・絹豆腐 かぶ	(am)ハイハイ (pm)みかん汁
28	火	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎのペースト	・米 ・ブロッコリー たまねぎ	(am)野菜せんべい (pm)市販菓子
29	水	おかゆ 大根とほうれん草のすりつぶし	・米 ・大根 ほうれん草	(am)野菜ハイハイ (pm)キャベツペースト
30	木	おかゆ じゃがいもと玉ねぎのマッシュ	・米 ・じゃがいも たまねぎ	(am)小魚せんべい (pm)人参粥
31	金	おかゆ 白菜と豆腐のとろとろ	・米 ・はくさい 絹豆腐	(am) あんぱんまんせんべい (pm)マッシュポテト

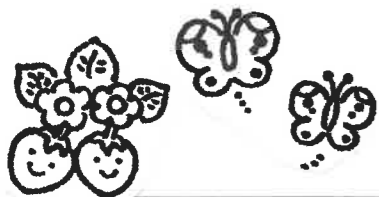


【味覚について】

味覚は3歳までにほとんど決まり、8歳頃には確定するといわれています。そのため、乳幼児期の味付けはその子の将来の好む味を決める大事な時期にあたります。特に離乳食期は味覚形成の黄金期間といわれており、味覚の幅を広げるチャンスです。
甘味、塩味、旨味は人間が生きていくうえで不可欠な栄養素を見抜くシグナルとなり、本能的に好む味とされており、苦味、酸味は毒物や腐敗物などを見抜くシグナルとなって、経験によって好んでいく味とされています。「食べたことのない味、食べ慣れない味」=嫌い
「なじみのある味」=好き
となることを念頭に置いて、繰り返し多くの味覚を経験させていくことが大切です。



作成者	責任者	保育主任	園長



5月の献立表(中期)

令和6年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	水	御飯 マーボー豆腐 卵スープ	・米 ・絹豆腐 鶏むね肉 たまねぎ ・卵黄 もやし にら	(am)ハイハイ (pm)麩のミルク煮 【麩 牛乳】
2	木	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 じゃがいも ・ブロッコリー わかめ にんじん	(am)小魚せんべい (pm)おおか御飯 【米 かつお節】
3	金	憲法記念日		
4	土	みどりの日		
5	日	こどもの日		
6	月	振替休日		
7	火	御飯 鮭の照り煮 スティックさつまいも みそ汁	・米 ・鮭 ・さつまいも ・かぼちゃ にんじん 水菜	(am)野菜せんべい (pm)きなこパン 【食パン きなこ】
8	水	御飯 チキンのチーズ煮 ミネストローネスープ	・米 ・鶏むね肉 チーズ きゅうり ・かぶ キャベツ トマト	(am)野菜ハイハイ (pm)粉ふき芋 【じゃがいも】
9	木	御飯 卵とじ 鶏汁	・米 ・卵黄 小松菜 にんじん ・鶏むね肉 たまねぎ かぼちゃ	(am)小魚せんべい (pm)ひじきごはん 【米 ひじき】
10	金	御飯 カレーのソテー スープ	・米 ・カレー ・ほうれん草 にんじん ブロッコリー	(am) あんぱんまんせんべい (pm)市販菓子 りんごのどろどろ煮
11	土	そぼろ丼 みそ汁	・米 鶏むね肉 たまねぎ ・じゃがいも 麩 わかめ	(am)ハイハイ
12	日			
13	月	御飯 オムレツ チキンスープ	・米 ・卵黄 チーズ きゅうり ・鶏むね肉 にんじん マカロニ	(am)ハイハイ (pm)かぼちゃの甘煮
14	火	御飯 たらのあんかけ煮 豆乳スープ	・米 ・たら ほうれん草 ・無調整豆乳 もやし たまねぎ	(am)野菜せんべい (pm)にんじん蒸しパン 【人参 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油】
15	水	御飯 鶏の照り焼き みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ・ブロッコリー 小松菜 絹豆腐	(am)野菜ハイハイ (pm)わかめごはん 【米 わかめ】
16	木	ツナ御飯 肉じゃが みそ汁	・米 ツナ ・鶏むね肉 じゃがいも たまねぎ ・キャベツ にんじん かぶ	(am)小魚せんべい (pm)ジャムサンド 【食パン いちごジャム】
17	金	御飯 たらのしょうゆ煮 スープ	・米 ・たら ピーマン ・たまねぎ わかめ はくさい	(am) あんぱんまんせんべい (pm)バナナ
18	土	御飯 炒り豆腐 みそ汁	・米 ・絹豆腐 鶏むね肉 ほうれん草 ・さつまいも にんじん 麩	(am)ハイハイ (pm)野菜ハイハイ
19	日			

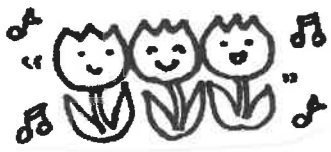
20	月	御飯 鶏肉の味噌煮 すまし汁	・米 ・鶏むね肉 大根 ピーマン ・たまねぎ にんじん 小松菜	(am)ハイハイ (pm)おやき 【じゃがいも 片栗粉】
21	火	御飯 さわらの煮つけ みそ汁	・米 ・さわら 白菜 かぼちゃ ・卵黄 わかめ たまねぎ	(am)野菜せんべい (pm)市販菓子
22	水	御飯 春野菜煮込み スープ バナナ	・米 ・鶏むね肉 キャベツ かぶ ・えのき もやし にんじん ・バナナ	(am)野菜ハイハイ (pm)マカロニきな粉 【マカロニ きな粉 砂糖】
23	木	御飯 大根のそぼろ煮 納豆汁	・米 ・鶏むね肉 大根 水菜 ・納豆 なばな にんじん	(am)小魚せんべい (pm)ヨーグルト蒸しパン 【ヨーグルト 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油】
24	金	御飯 カレーの煮つけ スティックかぼちゃ みそ汁	・米 ・カレー ・かぼちゃ ・木綿豆腐 キャベツ にんじん	(am) あんぱんまんせんべい (pm)ホロホロクッキー 【小麦粉 片栗粉 油 砂糖】
25	土	御飯 ツナのだし巻き卵 みそ汁	・米 ・卵黄 ツナ 青のり ・もやし はくさい たまねぎ	(am)ハイハイ (pm)野菜ハイハイ
26	日			
27	月	御飯 つくねのチーズ焼き みそ汁	・米 ・絹豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ チーズ ・かぶ にんじん わかめ	(am)ハイハイ (pm)みかんのヨーグル トがけ 【みかん ヨーグルト】
28	火	御飯 ささみの炒め煮 鮭のミルクスープ	・米 ・鶏ささみ ブロッコリー ・鮭 牛乳 にんじん	(am)野菜せんべい (pm)市販菓子
29	水	御飯 鶏のみぞれ煮 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 大根 ・キャベツ かぼちゃ ほうれん草	(am)野菜ハイハイ (pm)卵蒸しパン 【卵黄 小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】
30	木	御飯 鶏の野菜あんかけ すまし汁	・米 ・鶏むね肉 ニラ もやし ・じゃがいも たまねぎ 小松菜	(am)小魚せんべい (pm)人参ごはん 【米 人参】
31	金	御飯 たらの味噌煮 すまし汁	・米 ・たら ・麩 たまねぎ はくさい	(am) あんぱんまんせんべい (pm)スティックポテト 【じゃがいも】

【味覚について】

味覚は3歳までにほとんど決まり、8歳頃には確定するといわれています。そのため、乳幼児期の味付けはその子の将来の好む味を決める大事な時期にあたります。特に離乳食期は味覚形成の黄金期間といわれており、味覚の幅を広げるチャンスです。
甘味、塩味、旨味は人間が生きていくうえで不可欠な栄養素を見抜くシグナルとなり、本能的に好む味とされており、苦味、酸味は毒物や腐敗物などを見抜くシグナルとなって、経験によって好んでいく味とされています。
「食べたことのない味、食べ慣れない味」=嫌い
「なじみのある味」=好き
となることを念頭に置いて、繰り返し多くの味覚を経験させていくことが大切です。



作成者	責任者	保育主任	園長



5月の献立表(後期)

令和6年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	水	御飯 マーボー豆腐 卵スープ	・米 ・絹豆腐 豚ひき肉 たまねぎ ・卵 もやし にら	(am)ハイハイ (pm)麩のミルク煮 【麩 牛乳】
2	木	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 じゃがいも ・ブロッコリー わかめ にんじん	(am)小魚せんべい (pm)おかか御飯 【米 かつお節】
3	金	憲法記念日		
4	土	みどりの日		
5	日	こどもの日		
6	月	振替休日		
7	火	御飯 鮭の照り煮 スティックさつまいも みそ汁	・米 ・鮭 ・さつまいも ・かぼちゃ にんじん 水菜	(am)野菜せんべい (pm)きなこパン 【食パン きなこ】
8	水	御飯 チキンのチーズ煮 ミネストローネスープ	・米 ・鶏むね肉 チーズ きゅうり ・かぶ キャベツ トマト	(am)野菜ハイハイ (pm)粉ふき芋 【じゃがいも】
9	木	御飯 卵とじ 豚汁	・米 ・卵 小松菜 にんじん ・豚ひき肉 たまねぎ えのき	(am)小魚せんべい (pm)ひじきごはん 【米 ひじき】
10	金	御飯 カレイのソテー スープ	・米 ・カレイ ・ほうれん草 にんじん ブロッコリー	(am) あんぱんまんせんべい (pm)市販菓子 りんごのとろとろ煮
11	土	そぼろ丼 みそ汁	・米 鶏むね肉 たまねぎ ・じゃがいも 麩 わかめ	(am)ハイハイ
12	日			
13	月	御飯 オムレツ チキンスープ	・米 ・卵 チーズ きゅうり ・鶏むね肉 にんじん マカロニ	(am)ハイハイ (pm)かぼちゃの甘煮
14	火	御飯 たらのあんかけ煮 豆乳スープ	・米 ・たら ほうれん草 しめじ ・無調整豆乳 もやし たまねぎ	(am)野菜せんべい (pm)にんじん蒸しパン 【人参 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油】
15	水	御飯 鶏の照り焼き みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ・ブロッコリー 小松菜 絹豆腐	(am)野菜ハイハイ (pm)わかめごはん 【米 わかめ】
16	木	ツナ御飯 肉じゃが みそ汁	・米 ツナ ・鶏むね肉 じゃがいも たまねぎ ・キャベツ 切干大根 かぶ	(am)小魚せんべい (pm)ジャムサンド 【食パン いちごジャム】
17	金	御飯 たらのしょうゆ煮 スープ	・米 ・たら ピーマン ・春雨 わかめ はくさい しいたけ	(am) あんぱんまんせんべい (pm)バナナ
18	土	御飯 炒り豆腐 みそ汁	・米 ・絹豆腐 鶏むね肉 ほうれん草 ・さつまいも にんじん 麩	(am)ハイハイ (pm)野菜ハイハイ
19	日			

20	月	御飯 豚肉の味噌煮 すまし汁	・米 ・豚ひき肉 大根 ピーマン ・たまねぎ にんじん 小松菜	(am)ハイハイ (pm)おやき 【じゃがいも 片栗粉】
21	火	御飯 さわらの煮つけ みそ汁	・米 ・さわら 白菜 かぼちゃ ・卵 わかめ たまねぎ	(am)野菜せんべい (pm)市販菓子
22	水	御飯 春野菜煮込み スープ バナナ	・米 ・鶏むね肉 キャベツ かぶ ・麩 もやし にんじん	(am)野菜ハイハイ (pm)マカロニきな粉 【マカロニ きな粉 砂糖】
23	木	御飯 大根のそぼろ煮 納豆汁	・米 ・鶏ひき肉 大根 水菜 ・納豆 なばな にんじん	(am)小魚せんべい (pm)ヨーグルト蒸しパン 【ヨーグルト 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油】
24	金	御飯 カレイの煮つけ スティックかぼちゃ みそ汁	・米 ・カレイ ・かぼちゃ ・木綿豆腐 キャベツ しいたけ	(am) あんぱんまんせんべい (pm)ホロホロクッキー 【小麦粉 片栗粉 油 砂糖】
25	土	御飯 ツナのだし巻き卵 みそ汁	・米 ・卵 ツナ 青のり ・もやし はくさい たまねぎ	(am)ハイハイ (pm)野菜ハイハイ
26	日			
27	月	御飯 つくねのチーズ焼き みそ汁	・米 ・絹豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ チーズ ・かぶ にんじん わかめ	(am)ハイハイ (pm)みかんの ヨーグルトがけ 【みかん ヨーグルト】
28	火	御飯 ささみの炒め煮 鮭のミルクスープ	・米 ・鶏ささみ ブロッコリー ・鮭 牛乳 にんじん	(am)野菜せんべい (pm)市販菓子
29	水	御飯 鶏のみぞれ煮 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 大根 ・キャベツ かぼちゃ ほうれん草	(am)野菜ハイハイ (pm)卵蒸しパン 【卵 小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】
30	木	御飯 豚肉の野菜あんかけ すまし汁	・米 ・豚ひき肉 ニラ もやし ・じゃがいも たまねぎ 小松菜	(am)小魚せんべい (pm)人参ごはん 【米 人参】
31	金	御飯 たらの味噌煮 すまし汁	・米 ・たら ・麩 えのき はくさい	(am) あんぱんまんせんべい (pm)スティックポテト 【じゃがいも】



【味覚について】
 味覚は3歳までにほとんど決まり、8歳頃には確定するといわれています。そのため、乳幼児期の味付けはその子の将来の好む味を決める大事な時期にあたります。特に離乳食期は味覚形成の黄金期間といわれており、味覚の幅を広げるチャンスです。
 甘味、塩味、旨味は人間が生きていくうえで不可欠な栄養素を見抜くシグナルとなり、本能的に好む味とされており、苦味、酸味は毒物や腐敗物などを見抜くシグナルとなって、経験によって好んでいく味とされています。
 「食べたことのない味、食べ慣れない味」=嫌い
 「なじみのある味」=好き
 となることを念頭に置いて、繰り返し多くの味覚を経験させていくことが大切です。

作成者	責任者	保育主任	園長

5月の献立表(完了)

令和6年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	水	御飯 マーボー豆腐 もやしとろの和え物 中華風コーンスープ	・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ しょうが ・もやし にら にんじん 鶏ささみ ごま油 ・クリームコーン缶 干しいたけ にんじん たまご 白ねぎ ブイヨン	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 399kcal 以 504kcal
2	木	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーの胡麻酢和え みそ汁	・ブロッコリー 鶏ささみ にんじん 白ごま	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 わかめおにぎり	未 452kcal 以 539kcal
3	金	憲法記念日			
4	土	みどりの日			
5	日	こどもの日			
6	月	振替休日			
7	火	御飯 鮭の西京焼き かぼちゃの炒め煮 五目みそ汁	・かぼちゃ れんこん エリンギ にんにく	(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 豆乳フレンチトースト	未 460kcal 以 549kcal
8	水	御飯 チキンのチーズ焼き ポテトサラダ ミネストローネスープ	・じゃがいも 鶏ささみ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆でつちようかん	未 404kcal 以 513kcal
9	木	御飯 豚肉の柳川風煮物 小松菜とかまぼこの海苔和え 豆腐すまし汁	・小松菜 にんじん 鶏ささみ 刻みのり	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 ひじき御飯	未 444kcal 以 529kcal
10	金	御飯 ☆えびフライ コロコロサラダ 野菜スープ	・白身魚フライ ・ごぼう えだまめ にんじん 鶏ささみ マヨネーズ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪野菜せんべい みかんゼリー	未 455kcal 以 604kcal
11	土	豚丼 切干大根の旨煮 みそ汁	・米 豚もも肉 たまねぎ しょうが	(am) ハイハイ	未 246kcal 以 341kcal
12	日				
13	月	御飯 オムレツ マカロニサラダ オニオンスープ	・卵 牛乳 じゃがいも 鶏ひき肉 チーズ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーチェ(いちご)	未 448kcal 以 553kcal
14	火	《保育参加》 御飯 たららのガーリックマヨ焼き ほうれん草としめじのソテー 豆乳スープ	・たら マヨネーズ にんにく	(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 にんじんケーキ	未 426kcal 以 501kcal
15	水	御飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーと大豆のサラダ 五目みそ汁	・鶏もも肉 しょうが ・ブロッコリー だいず 鶏ささみ マヨネーズ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 菜飯ごはん	未 413kcal 以 527kcal
16	木	御飯 肉じゃが キャベツのツナサラダ みそ汁		(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 ♥白ごまサンド	未 453kcal 以 545kcal
17	金	御飯 ぶりの中華蒸し 春雨炒め わかめスープ	・米 ・ぶり しょうゆ ごま油 ・はるさめ はくさい にんじん ピーマン コーン ごま油 しょうゆ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 432kcal 以 513kcal

18	土	御飯 豚肉のしょうが焼き 炒り豆腐 みそ汁	・豚もも肉 しょうが	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 300kcal 以 456kcal
19	日				
20	月	《郷土料理》 御飯 ★豚肉の味噌漬け焼き れんこんのきんぴら みそ汁		(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 412kcal 以 501kcal
21	火	御飯 さわらのねぎみそ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁		(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 ♪あんぱんまんせんべい	未 453kcal 以 579kcal
22	水	カレーライス キャベツの胡麻ネーズ和え チキンスープ バナナ	・キャベツ にんじん 鶏ささみ 白ごま マヨネーズ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 455kcal 以 568kcal
23	木	《保育参加》 御飯 鶏肉の梅みそ焼き 納豆和え みそ汁		(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 チーズケーキ風	未 442kcal 以 522kcal
24	金	カレイの煮つけ 豚肉の野菜炒め 豆腐みそ汁	・カレイ しょうが	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆クッキー	未 484kcal 以 599kcal
25	土	御飯 青海苔のだし巻き はくさいとツナのサラダ みそ汁		(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 232kcal 以 361kcal
26	日				
27	月	御飯 ♥ゆかりチーズつくね焼き じゃが芋の千切り炒め みそ汁		(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 みかんヨーグルト	未 414kcal 以 507kcal
28	火	御飯 鮭のパン粉焼き ミモザサラダ コーンとわかめのスープ	・鮭 パセリ パン粉 にんにく ・ブロッコリー 鶏ささみ 卵 マヨネーズ	(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 ♪小魚せんべい	未 442kcal 以 557kcal
29	水	御飯 鶏肉のみぞれ煮 キャベツの酢の物 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・鶏もも肉 しょうが だいこん	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 437kcal 以 562kcal
30	木	御飯 じゃが芋とひき肉の煮物 小松菜ともやしの和え物 かき玉汁		(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 にんじん御飯	未 433kcal 以 510kcal
31	金	《くま・ばんだ遠足》 御飯 さばの塩焼き 牛肉のすき焼き風煮物 麩のすまし汁		(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フライドポテト	未 488kcal 以 601kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の5月生まれのお友達のリクエストメニューです。
 ※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、445kcalです。
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。
 ※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。

わんぱくだより

5月号 令和6年度 4月30日発行 調理

新年度がスタートして1か月が経ちました。

気温の変化や疲れが出やすい時期です。体調管理に気をつけ、

早寝、早起きを心がけ3食しっかり食事をして元気に過ごしましょう。

5月5日こどもの日

こどもの日は、子どもたちの健やかな育ちを祝う日で、ちまきや柏餅を食べます。

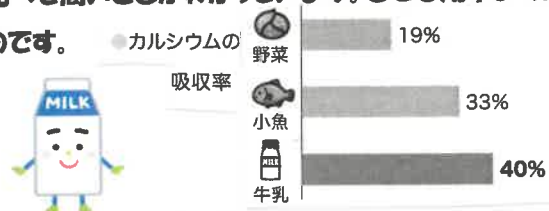
ちまきを食べるのは中国由来の風習です。

柏餅の柏の木は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄につながる縁起の良い木であり、餅に柏の葉を巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

園ではちまきや柏餅などのおもちはできませんが、ご家庭でおもちを食べられる際はつまらせないように注意し良く噛んで食べましょう。

どうして牛乳がいいの？

牛乳に含まれるカルシウムは体内での吸収率が約40%と小魚や小松菜などの野菜に比べて高いことがわかっています。とても効率よくカルシウムを摂取することができるのです。



【ビタミンDも一緒に摂ろう!!】

出典: Jミルクのウェブサイトより

カルシウムだけ多く摂っても、ビタミンDが足りなければ十分に吸収されません。

ビタミンDは魚やきのこに多く含まれます。また日光を浴びることで体内でもビタミンDは生成されます。わずかな時間で良いので、外に出て活動することも大切です。

☆お知らせ☆給食・おやつ写真を掲載していましたが、ハグモでの配信に変更になりました。毎日、配信があるのでよかったら見てください!

春野菜を知ろう

アスパラガス・・・アスパラガスにはたんぱく質やアミノ酸が含まれていて疲労回復効果があります。先端の穂が開いているものは、食感が落ちていることが多いので穂がしまっているものを選びましょう。

新玉ねぎ・・・皮が薄く水分量が多いのが特徴で、辛みが少ないため生のサラダにしてもおいしく食べられます。表面にツヤがあり手に持った時に重みを感じるものを選びましょう。

新じゃが芋・・・普通のじゃがいもより皮が薄くみずみずしいのが特徴です。丸みがありふっくらしているものを選びましょう。

おすすめレシピ

たけのこほろご飯(大人4人分)

- | | | |
|---------|------------|-----------|
| ・米 130g | ・たけのこ 40g | ・鶏ひき肉 30g |
| ・人参 20g | ・しいたけ 15g | ・油揚げ 5g |
| ・酒 小さじ1 | ・しょうゆ 小さじ1 | ・塩 少々 |

- ① お米を洗う。
- ② 油揚げは熱湯で油抜きをして絞る。
- ③ たけのこ、人参、しいたけ、油揚げを細切りにする。
- ④ 鶏ひき肉を炒め、②③を入れてしょうゆ、酒を加えてさっと煮る。
- ⑤ 米に塩と④を加えて普通の水加減にして炊く。

☆たけのこ☆

部位ごとに特徴があるので、使い分けましょう。

先端は吸い物や酢の物、穂先は煮物や和え物に向いています。

中心は、歯ごたえがあるので、煮物や炒め物、天ぷらと幅広く使えます。

根元は硬めですが、薄切りや、さいの目切りにして炊き込みご飯などにすると美味しくいただけます。

