

5月予定献立表



日	曜	3歳未満児		副食	午後おやつ
		午前おやつ	主食		
1	金	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	鶏肉と野菜のケチャップからめ マカロニツナサラダ えのきとわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 たい焼き
2	土	お茶 せんべい	ごはん (豚丼)	豚丼 たたききゅうり バナナ	まめびよ(いちご) おかき
7	木	牛乳 ウエハース	ロールパン	スパゲティミートソース ブロッコリーのコーンとえ キャベツのスープ	牛乳 ビスケット
8	金	牛乳 クラッカー	おにぎり	鮭フライ 小松菜の胡麻和え バナナ 型抜きチーズ	国産ももゼリー
9	土	お茶 おかき	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス キャベツの胡麻サラダ オレンジ	りんごジュース せんべい
11	月	牛乳 クッキー	ごはん	ホイコーロー ギョーザ トマト わかめスープ	牛乳 きなこ棒
12	火	牛乳 えびせん	ごはん	白身魚のオーロラソース焼き きんぴらごぼう ブロッコリー もやしの味噌汁	牛乳 ☆ハワイアン クラフティー
13	水	牛乳 ビスケット	ごはん (キーマカレー)	キーマカレー きゅうりとツナのサラダ オレンジ	牛乳 ひじきせんべい
14	木	牛乳 おかき	ごはん	揚げさばの甘味噌かけ ほうれん草のごま和え 豆腐と舞茸のすまし汁 バナナ	牛乳 ウエハース
15	金	バナナヨーグルト	食パン	チキンピカタ キャベツの和風サラダ チンゲン菜とベーコンのスープ スティックチーズ	お茶 芋棒
16	土	お茶 せんべい	ごはん	焼きそば きゅうりのナムル わかめスープ	まめびよ(バナナ) おかき
18	月	牛乳 クラッカー	ごはん	しらす入り卵焼き 小松菜ともやしのおかか和え えのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 国産野菜のかりんどう
19	火	牛乳 えびせん	ロールパン	19日は食育の日 旬の食材を味わおう 照り焼きチキン 新じゃがバター 春野菜のスープ いちご	
20	水	牛乳 ウエハース	ごはん	鮭のレモン焼き 大豆とひじきの煮物 かぶの味噌汁 バナナ	ジョアマスカット せんべい
21	木	ヨーグルト	ごはん	メンチカツ グリーンサラダ ミネストローネ 減塩型抜きチーズ	牛乳 セサミラスク
22	金	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	肉うどん ほうれん草のお浸し パイナップル	牛乳 米粉クッキー
23	土	お茶 おかき	ごはん (カレーライス)	カレーライス ブロッコリーのおかか和え オレンジ	ぶどうジュース せんべい
25	月	牛乳 ビスケット	ごはん	白身魚の照り焼き キャベツのごま酢和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 スティックチーズ	牛乳 ☆ハムマヨパン
26	火	牛乳 せんべい	(誕生日会)	グリーンピースご飯 鶏肉のかりん揚げ ブロッコリーの昆布和え 豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 お米de国産 豆乳プリンタルト
27	水	ヨーグルト	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス 鉄分たっぷりサラダ パイナップル	牛乳 おかき
28	木	牛乳 クラッカー	食パン	さばのカレー揚げ たたききゅうり ワンタンスープ バナナ	牛乳 ホームパイ
29	金	牛乳 クッキー	ごはん	麻婆豆腐 コーンシュマイ はるさめの中華和え トマト	ソファールヨーグルト
30	土	お茶 せんべい	ごはん	いなりうどん 野菜炒め オレンジ	まめびよ(いちご) おかき

爽やかな5月の風をうけ、園庭を楽しそうにかけると子どもたち。保育所・こども園での生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。お子さんの表情や食欲などの変化に注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



食べきれぬ量を意識して 次への意欲につなげましょう

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物に戸惑ったり、苦味を感じたりして、特定の食べ物を嫌いになることがあります。そんなときは、食べやすい味付けや盛りつけ、大人がおいしそうに食べて見せるなどの工夫をしてみましょう。まずは食べきれぬ量から始めるのがおすすめです。「食べきれた!」という達成感が次回の食欲につながります。また、「これを食べると骨が強くなるよ」「これは筋肉になるよ」などと、効能を伝えてみるのもいいですね。



料理の配膳



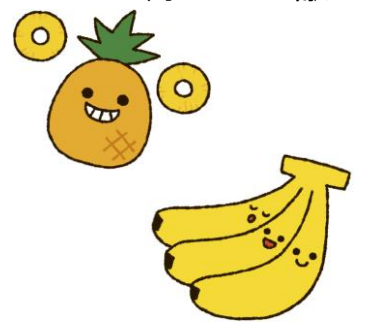
保育所・こども園の給食では、おいしく食べるだけでなく、配膳のマナーも一緒に学びます。向かって右側に汁物、左側にご飯、汁物の向こう側に主菜、その左側(ご飯の向こう側)に副菜、もう一品ある場合は真ん中に副副菜(小鉢、デザートなど)を置きます。毎日の食事で「〇〇はここかな?」と楽しみながらお子さんと一緒に配膳をすることも、一つの食育になりますよ。

おうちで作ってみましょう

ハワイアンクラフティー

5月12日の献立

- 【材料】アルミカップ10個分
- ・ホットケーキミックス・・・150g
 - ・卵・・・1個
 - ・牛乳・・・100ml
 - ・バナナ・・・250g(1本半)
 - ・パイナップル缶・・・100g



【作り方】

- ① バナナ、パイナップルは細かく切る。
- ② ボールに卵と牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを入れて軽く混ぜ合わせる。
- ④ ③に①の果物を入れて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ ケーキ型やカップに流し入れ、170℃～180℃のオーブンで20分程度焼く。(竹ぐしをさして生地がつかなければOK)

ハワイアンクラフティーはバナナ、パイナップルと南国のフルーツをたっぷり使った果物入りのケーキです。オーブンで焼く方法のほかにも、ホットプレートでホットケーキを焼くようにして作れば、お子さんと一緒におやつ作りが楽しめますよ。

1日あたりの栄養価(月平均)

エネルギー	3歳以上児 344kcal	3歳未満児 525kcal
たんぱく質	3歳以上児 16.2g	3歳未満児 19.3g
食塩相当量	3歳以上児 2.2g	3歳未満児 2.1g

※午後のおやつ☆印は手作りおやつです。

※都合(行事等)により各保育所(園)で献立を変更することがあります。ご了承下さい。