

# ちゃいるどベーす / IDEKITA 5月 予定献立表

| 月<br>1   | 火<br>2                                     | 水<br>3  | 木<br>4                                       | 金<br>5                                     | 土<br>6                  |
|--|--|---|--|--|-------------------------|
| 野菜ジュース<br>ふかし芋                                 | 豆乳<br>ビスコ                                  |   |  |  | お茶<br>お菓子               |
| こいのぼりオムライス<br>唐揚げ<br>茹でブロッコリー<br>コンソメスープ<br>果実 | チャンポン<br>ちくわの磯辺揚げ<br>果実                    | 憲法記念日   | みどりの日  | こどもの日                                      | 牛丼<br>卵スープ<br>チーズ       |
| プリンアラモード                                       | お茶<br>さつま芋パイ                               |   |  |  | お茶<br>パン                |
| 8  | 9  | 10  | 11   | 12   | 13                      |
| 豆乳<br>パン                                       | ヨーグルト<br>コーンフレーク                           | お茶<br>ビスケット                                       | 牛乳<br>サブレ                                    | 牛乳<br>ふかし芋                                 | お茶<br>お菓子               |
| ポークカレー<br>ドレッシングサラダ<br>果実                      | ご飯<br>魚のタルタル焼き<br>大根の酢の物<br>トマト<br>ベーコンスープ | ご飯<br>鶏肉のマーマレード<br>焼き<br>小松菜の和え物<br>きのこ汁<br>果実    | ご飯<br>肉じゃが<br>甘酢野菜<br>トマト<br>わかめのみそ汁         | ご飯<br>魚のアングレース<br>ゆかり和え<br>豚肉と白菜のスープ<br>果実 | 焼きそば<br>さっぱりサラダ<br>果実   |
| スキムミルク<br>手づくりパン                               | 牛乳<br>ジャムサンド                               | スキムミルク<br>ピーチケーキ                                  | 牛乳<br>ピザ風トースト                                | お茶<br>揚げパン                                 | お茶<br>パン                |
| 15   | 16   | 17(わくわく)  | 18   | 19   | 20                      |
| お茶<br>ビスコ                                      | 牛乳<br>コーンフレーク                              | ゼリー   | ヨーグルト  | 牛乳<br>果実                                   | お茶<br>お菓子               |
| ご飯<br>鶏のみそ焼き<br>シーチキンサラダ<br>トマト<br>豆腐のお汁       | ご飯<br>五目炒め<br>きゅうりの昆布和え<br>コーンスープ<br>果実    | カレーピラフ<br>チキンカツ<br>ブロッコリーの<br>みそマヨサラダ<br>豚汁<br>果実 | ご飯<br>五色焼き<br>スパゲッティーサラダ<br>トマト<br>野菜のミルクスープ | ご飯<br>魚の磯辺揚げ<br>三色なます<br>トマト<br>ほうれん草のみそ汁  | 親子うどん<br>がんもどきの甘煮<br>果実 |
| お茶<br>おにぎり                                     | お茶<br>おからのケーキ                              | お楽しみおやつ   | 豆乳プリン  | 牛乳<br>手づくりメロンパン                            | お茶<br>お菓子               |
| 22   | 23   | 24  | 25   | 26   | 27                      |
| 牛乳<br>クラッカー                                    | お茶<br>ちりめん                                 | 牛乳<br>ウエハース                                       | 牛乳<br>パン                                     | お茶<br>おにぎり                                 | お茶<br>せんべい              |
| ご飯<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>キャベツ和え<br>トマト<br>厚揚げのみそ汁    | ご飯<br>手作りチキンナゲット<br>トマトサラダ<br>豆腐のお汁        | ご飯<br>魚の野菜あんかけ<br>マカロニサラダ<br>野菜スープ<br>果実          | ご飯<br>コロツケ<br>キャベツサラダ<br>トマト<br>わかめのお汁       | ご飯<br>魚の煮付け<br>ブロッコリーの和え物<br>えのきのみそ汁<br>果実 | 三色丼<br>わかめのお汁<br>果実     |
| お茶<br>ポテト餅                                     | 牛乳<br>フライドさつま芋                             | スキムミルク<br>スコーン                                    | 牛乳<br>じゃこトースト                                | スキムミルク<br>たご焼き風                            | お茶<br>クッキー              |
| 29   | 30   | 31  |  |  |                         |
| 牛乳<br>パン                                       | 牛乳<br>果実                                   | お茶<br>おにぎり  |  |  |                         |
| ハヤシライス<br>かみかみサラダ<br>果実                        | ご飯<br>魚の梅みそ焼き<br>ハンバーグ<br>トマト<br>豆腐のお汁     | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>ほうれん草の和え物<br>ワンタン汁<br>果実         |  |  |                         |
| スキムミルク<br>チーズ饅頭                                | 牛乳<br>型抜きクッキー                              | スキムミルク<br>チーズ蒸しパン                                 |  |  |                         |
|  |  |   |  |  |                         |
|  |  |   |  |  |                         |



5月5日は子どもの日



5月5日の子どもの日は、「端午の節句」とも呼ばれ、端午の「端」には「初め」という意味があります。子どもの健やかな成長や幸せを願いながら見守っていきましょう。



おかずはご飯と一緒に食べよう！

ご飯とおかずを一緒に入れて、口の中で混ぜあわせながら食べる事を、口中調味(こうちゅうちょうみ)と呼びます。最近では「ぼっかいたべ」をする子ども達もいるようですが、口中調味には、「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。それぞれ少しずつゆっくり噛んで食べましょう。



【カルシウムおにぎりの作り方】

材料 (約5個)

小松菜・・・2束

ちりめん・・・20g

ベビーチーズ・・・2個ぐらい

白ごはん・・・お茶碗4～5杯分

ごま・・・少々

鰹節・・・少々

塩・・・少々

作り方

① 小松菜は湯がいて水気を取り絞って細かく切る。

② ご飯に小松菜、ちりめん、ごま、鰹節、チーズ(チーズは細かく切っておく。)塩を入れ握れば完成です。

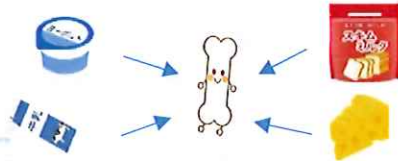


「牛乳や乳製品をとって丈夫な骨をつくろう」

体が大きく成長する時期に丈夫な骨を作るにはカルシウムが多く必要になります。

子どもの時にきちんとカルシウムを取ることで、大人になった時に骨折や骨粗しょう症を防ぐ事ができます。

カルシウムの吸収率がよい牛乳や乳製品を取る事が心がけましょう。



ばんびさん、食育活動はじめました！

おにぎり  
にぎったよ

4月はご飯をラップでくるんで、おにぎりにぎりをしたいきのこ体験(においを嗅ぐ、触れる、食べる)をしました。お家に帰ってからも「おにぎりしたい」と一緒におにぎりをにぎったり、「きのこをね～」と体験したことをお話したと連絡帳を通して聞くことができ嬉しく思います。

“生きた食育活動”になるよう、旬の食材に触れたり野菜を育てて収穫や調理をしたいと、子ども達と一緒に楽しく活動していきたいと思ひます。



指に力を入れてギュッギュッ！自分でにぎると美味しいね。

きのこはどんな  
においかな？



きのこはお汁にいれました。「きのこしたね」と言いながら喜んで食べてくれました。

