

5月 献立表

日 曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	水	こいのぼりと遊ぼう会	めひかりのから揚げ、ナムル、清し汁、果実	牛乳・こいのぼりおやつ	牛乳・クラッカー ご飯
2	木		タンドリーチキン、ブロッコリーの味噌マヨサラダ、コンソメスープ	おにぎり、お茶	豆乳・サブレ ご飯
3	金				
4	土				
5	日				
6	月				
7	火		クリームシチュー、かみかみサラダ、果実	米粉のショコラ蒸しパン、牛乳	牛乳・パン ご飯
8	水	英語	魚の竜田揚げ、カラフルサラダ、ベーコンスープ、果実	ごまスキムクッキー、ミルク	牛乳・リッツ ご飯
9	木	お点前	チキンカツ、かぼちゃのそぼろ煮、みそ汁	ピザ風トースト、ミルク	牛乳・クラッカー ご飯
10	金		魚のみそチーズ焼き、和え物、けんちん汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・ちりめん ご飯
11	土		プルコギ丼、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ ご飯
12	日				
13	月	園児検診	鶏肉のケチャマヨ焼き、キャベツ和え、煮豆、清し汁	カルシウムおにぎり、お茶	飲むヨーグルト パン ご飯
14	火	よもぎクッキング(以上児)	ハヤシライス、ゆかり和え、果実	よもぎクッキー、牛乳	牛乳・ちりめん ご飯
15	水	はなまつり	魚のごまマヨ焼き、三色なます、清し汁	お麩のラスク、ミルク	牛乳・ビスケット ご飯
16	木	お点前	豚肉の生姜焼き、ひじきとツナのサラダ、ミネストローネスープ	コーンマヨトースト、牛乳	豆乳 ふかし芋 ご飯
17	金		えび入りかき揚げ、小松菜とパプリカの和え物、オニオンスープ、果実	牛乳・菓子	牛乳・コーンフレーク ご飯
18	土		厚揚げの卵とじ丼、ナムル、果実	牛乳・お菓子	牛乳・ビスコ ご飯
19	日				
20	月		野菜たっぷりキッシュ、海藻サラダ、清し汁、果実	スイートポテト、ミルク	豆乳 パン ご飯
21	火	太陽スポーツ	肉じゃが、マカロニサラダ、みそ汁	揚げパン、ミルク	豆乳・コーンフレーク ご飯
22	水	英語 わくわくランチ	焼きそば、肉団子の甘酢あん、中華風スープ、果実	ジャムサンド、ミルク	牛乳・ちりめん ご飯
23	木	お点前	唐揚げ、白和え、味噌汁、果実	ヨーグルトムース	豆乳・クラッカー ご飯
24	金		魚の人参みそ焼き、大豆サラダ、わかめスープ	チョコチップケーキ、牛乳	牛乳・ビスケット ご飯
25	土		スパゲティーミートソース、野菜の昆布和え、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ スパゲティー
26	日				
27	月		ビーフカレー、ドレッシングサラダ、果実	果肉入りりんごゼリー	牛乳・ちりめん ご飯
28	火	お弁当日 芋の苗植え(以上児)	お弁当の準備お願いします	フルーチェ リッツ	牛乳・クラッカー ご飯
29	水	わくわくおやつ	手作りシューマイ、パンパンジー、しらすのスープ、果実	ドーナツ、牛乳	豆乳 パン ご飯
30	木	お点前	香味揚げ、千切り大根のかみかみサラダ、みそ汁	ピーチケーキ、ミルク	牛乳・ビスケット ご飯
31	金		鶏肉のマーメレード焼き、ブロッコリーのおかか和え、きのこ汁、果実	チーズ蒸しパン、ミルク	牛乳・リッツ ご飯

1ヶ月の平均値

エネルギー	519kcal	カルシウム	253mg
タンパク質	19.1g	鉄分	1.8g
脂質	16.2g	塩分相当量	1.6g

こどもの日



5月5日は「こどもの日」です。「端午の節句」の日でもあります。鯉のぼりや五月人形を飾り、子ども達の健康と成長を願います。また、「ちまき」や「かしわ餅」を食べる風習があります。



ちまき

ちまきを毒へびになぞられ、食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味あります。

かしわ餅

かしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。

味覚を育てよう



10歳頃までの味の記憶は、その後の味覚の基礎になるといわれています。「甘味」「旨味」「塩味」「酸味」「苦味」といった5つの基本味があり、口内や舌の表面にある味蕾(みらい)という器官で感じとっています。その機能は生まれた時が最も敏感といわれています。

子どもには苦手な味がある



味蕾(みらい)で感じる味の情報は、「食べても大丈夫か」「体には必要なのか」という大切なものです。子どもは「苦味」と「酸味」の強い野菜や果物はもともと苦手と感じることが多いようです。苦味や酸味がある食べ物も「おいしい」とわかってくると食べられるようになったり、むしろ好きになることもあります。食べられないとすぐに「この子はこれが嫌いなんだ」と決めつけずに、食べやすい大きさに切ったり調理方法などで苦味や酸味が和らげる工夫をしてみましょう。

ピーマンが苦手な場合は、カレー粉などで味をつけることで食べやすくなり、トマトはミートソースであれば食べられたりしますよ。

離乳食は、赤ちゃんにとって生まれて初めて、おっぱいやミルク以外で口にする食事です。食事という行為に慣れるまで時間がかかるので、子どもの様子を見ながら進めていきましょう。「おいしく食べられた」という食経験を重ねていくと味覚は発達していくといわれています。

旨味
たんぱく質の存在を教える役割

甘味
エネルギー源となる糖の存在を教える役割

苦味
毒があるかもしれないと教える役割

五味

酸味
腐敗物の存在を教える役割

塩味
ミネラルの存在を教える役割

野菜をおいしく食べよう♪タコライス



■材料(4人分)

合挽ミンチ	200g	トマト缶	1缶		
玉葱	1玉	カレー粉	小さじ1/2	【トッピング】	
人参	1本	ウスターソース	大さじ1	キャベツ	4~5枚
ピーマン	2個	ケチャップ	大さじ6	トマト	1玉
にんにく	1かけ	砂糖	小さじ1	コーンフレーク	適量
サラダ油	適量			(プレーン)	

■作り方

- ①玉葱、人参、ピーマン、にんにくをみじん切りにし、油でよく炒め、塩こしょうをする。合挽ミンチを加えてさらに炒める。トマト缶を加え約15分煮込む。
- ②調味料を加え、味をととのえる。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④キャベツを千切りにし、茹でて水気を切る。トマトは角切りにする。
- ⑤器にご飯を盛り、②とキャベツ、トマトを盛りつけ、お好みでコーンフレークを上からちらす。できあがり♪

4月のパティシエさん

