

新しい環境での保育園生活、早いもので一ヶ月が経ちました。
穏やかな気候の中、5月は連休もあって楽しいことが起こりそう
ですね♪ 子どもたちの様子をよくみながら水分を十分にとり、
たくさん遊び、たくさんごはんをたべましょう😊



日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	I値 たんぱく質(g) 脂質(g)
1 ・ 15 ・ 29	水	牛乳 クッキー	ごはん かれのいのお焼 きりんごサラダ みそ汁	牛乳 芋もち	牛乳/かれのい 豆腐/油揚げ みそ	米/上白糖/油 ごま油/マドレ じゃがいも バター/片栗粉	キャベツ/りんご コーン	430 18.6 15.7
2 ・ 16 ・ 30	木	牛乳 おせんべい	チキンカレーライス 塩昆布和え バナナ	牛乳 焼きそば	牛乳/鶏肉/豚肉	米/じゃがいも 片栗粉/油 ごま油 中華麺	たまねぎ/にんじん はくさい/塩昆布 バナナ/キャベツ もやし	524 21 15.1
17 ・ 31	金	牛乳 クラッカー	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 炊き込みおにぎり	牛乳/さけ/みそ 油揚げ	米/油/上白糖	ひじき/にんじん しめじ/たまねぎ こまつな/きぬさや	439 21.8 11.6
18	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン 豆腐の煮物 みそ汁	牛乳 バナナ ふりかけおにぎり	牛乳/豆腐 ツナ/みそ	米/油/ふ	たまねぎ/にんじん グリーンピース/バナナ	503 16.3 10.6
20	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏マーボー豆腐 春雨サラダ スープ	牛乳 きなこパン	牛乳/豆腐/鶏肉 きな粉/みそ	米/上白糖 片栗粉/油 はるさめ/マドレ ごま油/食パン	たまねぎ/にんじん しめじ/グリーンピース きゅうり/コーン だいこん/こねぎ	513 20.7 14.7
7 ・ 21	火	牛乳 ビスケット	ごはん ポトフ マカロニサラダ みそ汁	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳/鶏肉 油揚げ/みそ	米/じゃがいも 片栗粉/上白糖 マカロニ/油 ごま油/マドレ	たまねぎ/ブロッコリー にんじん/コーン えのき/ひじき	476 17.7 11.8
8 ・ 22	水	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉の照り焼き 切昆布の煮物 みそ汁	牛乳 パンケーキ ゆで人参	牛乳/鶏肉 ちくわ/豆腐 みそ	米/上白糖/油 薄力粉/バター	刻み昆布/にんじん いんげん/長ねぎ	442 18.7 13
9 ・ 23	木	牛乳 おせんべい	ごはん チリコンカン サラスパ スープ	牛乳 にんじんケーキ	牛乳/豚肉 大豆水煮/豆腐	米/上白糖/片栗粉 油/スパゲッティ ごま油/バター ホットケーキ/マドレ	だいこん/たまねぎ グリーンピース/きゅうり にんじん/コーン	548 20 18.6
10 ・ 24	金	牛乳 ビスケット	鶏うどん おかか和え オレンジ 塩茹でそら豆	牛乳 五平もち	牛乳/鶏肉 かつお節/みそ	うどん/油 米/上白糖 すりごま	たまねぎ/にんじん ほうれんそう/キャベツ きゅうり/コーン オレンジ/そら豆	455 18 8.8
11 ・ 25	土	牛乳 おせんべい	焼鳥丼 豆腐の煮物 みそ汁	牛乳 バナナ ふりかけおにぎり	牛乳/鶏肉/豆腐 みそ	米/上白糖/油 ふ	たまねぎ/にんじん グリーンピース/バナナ 長ねぎ	536 21 12.4
13 ・ 27	月	牛乳 おせんべい	ごはん 肉豆腐 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳/鶏肉 豆腐/油揚げ チーズ/かつお節 みそ	米/片栗粉/油	たまねぎ/にんじん しめじ/いんげん 切干大根/キャベツ 長ねぎ	543 23.3 12.7
14 ・ 28	火	牛乳 クラッカー	ふりかけごはん 肉じゃが 小松菜の煮浸し みそ汁	牛乳 バナナ/りんごケーキ	牛乳/豚肉 ちくわ/豆腐 みそ	米/じゃがいも はるさめ/上白糖 油/バター ホットケーキ	たまねぎ/にんじん グリーンピース/こまつな えのき/わかめ/バナナ	480 17.1 16.2

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、
麺（塩・しょうゆ）、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は生姜、中濃ソース、ウスターソース、麴類は不使用。

※完了期の朝おやつは牛乳と赤ちゃん菓子です。昼食と午後おやつは、幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

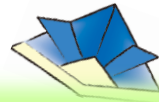
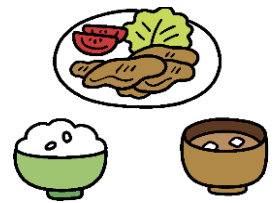
※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。





5月 給食だより



☆5月5日はこどもの日☆



こどもの日は地方によってかしわ餅やちまきを食べる習慣があります。かしわの葉は子孫繁栄を表す、形が柏手に似ている、薬効がある、独特な香りが虫よけになる、など様々な理由から縁起が良いものとされてきました。そのかしわの葉を使ったかしわ餅を大切なこどもたちに食べさせて健康に育つことを祈る……今も昔もこどもへの想いは変わりませんね😊🍀



…そら豆のおはなし…

4～6月が旬とされている「**そら豆**」たんぱく質、ビタミンB群、葉酸などこどもたちの成長・発達に必要な栄養素がたっぷり含まれています♪新鮮さが命!!で、さやから取り出したらすぐに調理して食べるのが良いです。

茹でる、焼く、蒸しなど様々な調理方法がありますが、電子レンジで簡単調理していただけます。方法をご紹介しますので、よかったらお試しあれ😊

今月のピア・ピアのこどもたちは**そら豆**を使った食育予定🌱



★忙しくてもすぐできる♪ 今月は…蒸しそら豆



用意するもの

- ・食べる分のそら豆
- ・塩…ひとつまみ
- ・耐熱皿
- ・ラップ

手順

- ①さやからそら豆を取り出して浅い切れ目を入れる。 ※画像参照
- ②耐熱皿に①のそら豆と塩を入れラップをする。電子レンジ600w 2分加熱。
- ③2分経ったらそら豆が少しかたい状態で1分ほど蒸らす（余熱でちょうどよいかたさになるが、好みのかたさになるまで加熱OK）

蒸しそら豆をお皿などに移して冷めたら完成☆

切り目は画像の線あたりに→



◆◆生活リズムを整える◆◆

こどもたちはピア・ピアでたくさん身体を使って緊張したり疲れしたりしています。明日また元気に登園できるよう早寝・早起き・朝ごはん・トイレ・着替えなど日常的な習慣を少しずつ、つけていきましょう。そして園から帰ったら、ゆっくり休んで甘えて……家庭で安らぎの時間を大切にしてください🌸