



# おたより～給食室～



## 5月5日 端午の節句・子どもの日

男の子の健やかな成長を願う行事で、鎧（よろい）や兜（かぶと）を飾り、庭先にこいのぼりを立て、お祝いをします。

「柏餅」や「ちまき」を食べる習慣があり、柏餅は新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉が「家系が絶えない」縁起物とされ、ちまきには災いを除ける意味が込められています。

## 夏も近づく八十八夜



八十八夜とは、立春から数えて88日目の日を指します（今年は何月何日でしょう）。この時期は茶摘みが盛んな時期で、八十八夜に摘まれたお茶は「長生きができる縁起のよいお茶」とも言われています。摘まれたお茶は「新茶」または「一番茶」と言い、栄養が豊富でおいしいと言われています。

## 「食事の困った悩み」解決法！！



### ① 「食べない」を解決

#### ・おなかがすかせる

食事が進まないのは、おなかがすいていないからかもしれません。お散歩や外遊びで体を動かすと、自然とおなかがすき、ごはんがおいしく感じられます。

#### ・調理前の食材に触ったり、調理風景を見せる

1歳前後の子どもでも、調理前の食材にさわったり、調理風景を見ることで食が進むことがあります。

食材の匂いや感触に刺激を受け、興味が湧き、積極的に食べるようになるからです。



### ② 「時間がかかる」を解決

#### ・ルーティンをつくる

「食事の前に手を洗う」、「エプロンをつける」、「歌をうたう」など、食事の前のルーティンを決めて毎回行うようにすると、子ども達も「今からごはんを食べるんだ」と、心の準備をすることができます。ルーティンがスムーズに食事を進めるきっかけになります。

# 2021年度 5月 給食献立表

菊名愛児園  
副園長 安達直樹

	献立名				食 材		
	乳児おやつ	主食	副 食 ( ):乳児のみ	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 土	牛乳	チャーハン 中華スープ 果物		麦茶 せんべい ヨーグルト	米 春雨	豚肉 ヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン もやし には
3 月	憲 法 記 念 日						
4 火	み ど り の 日						
5 水	こ ど も の 日						
6 木	麦茶 せんべい	鯉のぼりオムライス 白菜のミルクスープ 切り干し大根のサラダ フルーチェ		カルピス 海苔胡麻クッキー	米 マヨネーズ ごま マーガリン 小麦粉	鶏肉 卵 枝豆 ツナ 牛乳 ベーコン	玉葱 人参 白菜 ひじき 切干大根 コーン
7 金	牛乳 じゃが芋	カレーうどん ささみのサラダ 果物		麦茶 かしわもち	米 うどん ごま	ささみ 豚肉 味噌	しいたけ しめじ えのき 小松菜 人参 きゅうり 葱
8 土	牛乳	中華丼 トマト野菜スープ 果物		牛乳 コーンフレーク	米	豚肉 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 筍 しいたけ 木耳 小松菜
10 月	牛乳 せんべい	ご飯	みそ汁 鶏のレモン煮 小松菜とコーンの和え物 (果物)	牛乳 フリッター	米 さつま芋 小麦粉 油	鶏肉 油揚げ 牛乳 卵 味噌	大根 小松菜 人参 コーン
11 火	牛乳 じゃが芋	ご飯	みそ汁 魚とお芋のケチャップ煮 ほうれん草の胡麻和え 果物	牛乳 バナナパン	米 油 じゃが芋 小麦粉	たら 木綿豆腐 牛乳 味噌	切干大根 わかめ 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草
12 水	麦茶 ウエハース	ご飯	豆乳スープ スペイン風オムレツ キャベツのもりもりサラダ (果物)	牛乳 ゼリー せんべい	米 油	コンビーフ 卵 豆乳	キャベツ 玉葱 人参 えのき エリンギ 南瓜 トマト ピーマン
13 木	麦茶 チーズ	ご飯	みそ汁 さわらとごぼうの煮付け かぼちゃサラダ 果物	牛乳 ボンデケージョ	米 油 小麦粉 マッシュポテト	さわら ウインナー 油揚げ 牛乳 味噌	なす 玉葱 わかめ ごぼう 南瓜 胡瓜
14 金	牛乳 さつま芋	焼きそば コーンスープ 小松菜のしらす和え 果物		麦茶 昆布おにぎり	中華麺 米 油	豚肉 しらす	キャベツ 玉葱 人参 コーン 小松菜
15 土	牛乳	カレードッグ チキンスープ 果物		麦茶 せんべい ヨーグルト	ロールパン	豚肉 ヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン かぶ えのき
17 月	牛乳 せんべい	ご飯	中華スープ タンドリーチキン キャベツのツナマヨ和え (果物)	牛乳 スイートポテト	米 さつま芋 マヨネーズ マーガリン	鶏肉 ツナ 卵 牛乳	木耳 人参 えのき キャベツ 胡瓜
18 火	牛乳 じゃが芋	炊き込み ご飯	みそ汁 たらの磯辺焼 小松菜の納豆和え 果物	牛乳 フルーツずもち	米 片栗粉	たら 鶏肉 納豆 牛乳 味噌	筍 人参 しいたけ 南瓜 なす 小松菜
19 水	麦茶 ウエハース	カレーライス 春雨スープ ブロッコリーと竹輪のサラダ アイス		牛乳 みかんケーキ	米 小麦粉 油 春雨 長芋 じゃが芋	豚肉 牛乳 竹輪	玉葱 人参 白菜 えのき ブロッコリー
20 木	麦茶 チーズ	ご飯	きのこスープ なすの挽肉あんかけ ほうれん草とツナの酢和え 果物	麦茶 お好み焼き	米 ごま油 油 小麦粉 油	豚肉 干しえび ツナ	えのき しめじ いんげん なす 葱 人参 ほうれん草
21 金	牛乳 さつま芋	三色そぼろ丼 野菜スープ 切り干し大根のサラダ 果物		牛乳 セサミスト	米 食パン マーガリン ごま油 油 ごま	高野豆腐 卵 牛乳 しらす 鶏肉	ほうれん草 キャベツ 玉葱 人参 えのき 胡瓜
22 土	牛乳	中華丼 トマト野菜スープ 果物		牛乳 きなこ豆	米 ごま油	豚肉 きなこ 大豆	キャベツ 玉葱 人参 筍 しいたけ 木耳 小松菜
24 月	牛乳 せんべい	ご飯	みそ汁 鶏肉のレモン煮 トマトの和え物 (果物)	麦茶 みたらし団子	米 白玉粉	鶏肉 油揚げ ツナ 絹豆腐 味噌	大根 トマト 胡瓜 わかめ
25 火	牛乳 さつま芋	ご飯	みそ汁 かじきの和風フライ ほうれん草のごま和え (果物)	牛乳 クラッカーサンド	米 油 ごま 小麦粉 パン粉	かじき 木綿豆腐 牛乳 味噌	切干大根 ほうれん草 もやし わかめ
26 水	麦茶 ウエハース	クワッサン	豆乳スープ スペイン風オムレツ キャベツのツナレーズンサラダ 果物	麦茶 せんべい ヨーグルト	クワッサン 油	卵 コンビーフ ツナ ヨーグルト	チンゲンサイ キャベツ 南瓜 セロリ エリンギ トマト えのき
27 木	麦茶 チーズ	ご飯	オクラスープ 八宝菜 春雨サラダ 果物	牛乳 りんごケーキ	米 油 ごま 春雨 ごま油 小麦粉	豚肉 卵 いか えび 牛乳	オクラ 人参 白菜 筍 しいたけ 胡瓜 コーン
28 金	牛乳 さつま芋	なすミートソーススパゲティー わかめスープ ブロッコリーのミモザサラダ 果物		麦茶 きなこおはぎ	スパゲティー 米 もち米 マヨネーズ	豚肉 牛肉 ハム 卵 きな粉 チーズ	なす 玉葱 人参 葱 わかめ コーン ブロッコリー
29 土	牛乳	チャーハン 中華スープ 果物		牛乳 ゼリー せんべい	米 春雨	豚肉 牛乳	玉葱 人参 ピーマン もやし には
31 月	牛乳 せんべい	牛肉と豚肉のみそ丼 スープ キャベツのツナマヨ和え (果物)		牛乳 フルーツ白玉	米 白玉粉 マヨネーズ	豚肉 牛肉 味噌 ハム 牛乳	パプリカ チンゲンサイ 胡瓜 木耳 えのき 玉葱

◎納品の都合により献立内容を変更することがございます  
◎砂糖は三温糖を使用しています  
◎出汁汁はかつおと煮干しからとっています

作成 栄養士 佐藤

	献立名	食材
	主食・おかず	主な食材
1 土	鶏肉のリゾット 中華スープ バナナ	米 ささみ 玉葱 春雨 人参 バナナ トマトピューレ
3 月	憲 法 記 念 日	
4 火	み ど り の 日	
5 水	こ ど も の 日	
6 木	グリンピースのリゾット 白菜のミルクスープ 鶏肉の醤油あんかけ	米 グリンピース 人参 コーン 白菜 玉葱 ささみ スキムミルク
7 金	煮込みうどん キュウリとささみのサラダ バナナ	うどん ささみ 小松菜 人参 胡瓜 コーン
8 土	中華粥 トマトの野菜スープ ベビーヨーグルト	米 ささみ キャベツ 玉葱 人参 小松菜 トマトピューレ
10 月	7分粥 みそ汁 鶏肉の醤油あんかけ 小松菜和え	米 大根 ささみ 小松菜 コーン
11 火	7分粥 みそ汁 魚のトマト煮 ほうれん草和え	米 豆腐 たら じゃが芋 人参 玉葱 ほうれん草 トマトピューレ
12 水	7分粥 豆乳汁 挽肉の人参あんかけ キャベツ和え	米 キャベツ フンゲンサイ 玉葱 南瓜 鶏挽肉 人参 キャベツ りんご
13 木	7分粥 みそ汁 魚のじゃが芋あんかけ 南瓜サラダ	米 玉葱 たら じゃが芋 南瓜 胡瓜
14 金	煮込みうどん しらす和え オレンジ	うどん 鶏挽肉 玉葱 人参 しらす 小松菜 キャベツ
15 土	7分粥 チキンスープ ツナじゃが	米 ささみ かぶ 人参 じゃが芋 ツナ水煮
17 月	納豆粥 春雨スープ キャベツ和え	米 ひきわり納豆 春雨 大根 人参 コーン キャベツ 胡瓜 ツナ水煮
18 火	7分粥 みそ汁 魚のトマトあん 小松菜和え	米 南瓜 たら 小松菜 人参 ひきわり納豆 トマトピューレ
19 水	7分粥 春雨スープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	米 春雨 白菜 玉葱 ささみ バナナ トマトピューレ
20 木	しらす粥 みそ汁 鶏肉の醤油あんかけ ほうれん草和え	米 しらす 絹豆腐 ささみ ほうれん草 玉葱 コーン
21 金	2色粥 清まし汁 切干大根サラダ りんご	米 鶏挽肉 高野豆腐 ほうれん草 麩 切干大根 胡瓜 しらす
22 土	中華粥 トマトの野菜スープ ベビーヨーグルト	米 ささみ キャベツ 玉葱 人参 小松菜 トマトピューレ
24 月	7分粥 みそ汁 鶏肉のオレンジあん トマト和え	米 大根 ささみ オレンジ トマト 胡瓜 ツナ水煮
25 火	7分粥 みそ汁 魚の人参あん ほうれん草和え	米 絹豆腐 切干大根 たら 人参 ほうれん草 コーン
26 水	パン粥 豆乳汁 挽肉のじゃが芋あん キャベツ和え	食パン キャベツ フンゲンサイ 南瓜 玉葱 鶏挽肉 じゃが芋 人参
27 木	7分粥 スープ 鶏肉の野菜あんかけ 春雨サラダ	米 人参 白菜 ささみ 春雨 胡瓜 コーン
28 金	煮込みうどん しらす和え オレンジ	うどん 鶏挽肉 玉葱 人参 小松菜 しらす キャベツ トマトピューレ
29 土	鶏肉のリゾット 中華スープ バナナ	米 ささみ 玉葱 春雨 人参 バナナ トマトピューレ
31 月	鶏粥 中華スープ キャベツ和え りんご	米 ささみ フンゲンサイ 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 りんご

中期食の提供時間は10時です  
みそ汁は上澄みでの提供です  
出汁はかつお・煮干し・昆布からとっています

作成 栄養士 佐藤