



# 5月の献立



令和5年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1月	野菜カレー・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・豚肉	ゴマスティック・牛乳	ジャムスコーン・麦茶
2火	カツオフライ・ブロッコリー・トマト・のっぺい汁	なめし	大根・人参・ねぎ・厚揚げ・カツオ・法蓮草	昆布・牛乳	子どもの日ゼリー・せんべい
3水					
4木					
5金					
6土	きつねうどん・バナナ	うどん	豆腐・もやし・人参・玉葱・あげ・鶏肉	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
7日					
8月	タコライス・バナナ・和風ポトフ	ごはん	鶏肉・玉葱・大根・白菜・人参・じゃが芋	マリービスケット・牛乳	菓のムース・せんべい
9火	中華風うどん・薩摩芋の天ぷら	うどん	白菜・玉葱・椎茸・にら・人参・豚肉	プチ・牛乳	しらすトースト・牛乳
10水	具だくさんの卵焼き・キャベツサラダ・味噌汁	わかめごはん	卵・玉葱・人参・法蓮草・豚肉・キャベツ	リッツ・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
11木	焼売・ゴボウサラダ・具だくさん汁	のりごはん	大根・白菜・人参・もやし・豚肉・牛乳	塩せんべい・牛乳	スイートポテト・牛乳
12金	五目うま煮丼・もみ漬け・味噌汁	ごはん	白菜・人参・もやし・豚肉・卵・大根	クッキー・牛乳	ソフール・せんべい
13土	たぬきうどん・バナナ	うどん	豆腐・玉葱・人参・ねぎ・わかめ・豚肉	せんべい・牛乳	苺クリームパン・牛乳
14日					
15月	きのこたっぷりカレー・牛乳・フルーツ和え	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・しめじ・えのき	たべっこ動物・牛乳	ホットケーキ・麦茶
16火	ささみチーズフライ・キャベツの千切り・野菜スープ・牛乳	食パン	鶏肉・チーズ・キャベツ・もやし・玉葱・人参	ずるめ・牛乳	ふかし芋・麦茶
17水	豆腐ハンバーグ・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁	ごはん	鶏肉・豆腐・白菜・もやし・人参・枝豆	ゴマスティック・牛乳	フルーチェ・せんべい
18木	中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	ごはん	キャベツ・卵・人参・海老・豚肉・法蓮草	プチ・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
19金	春巻き・ブロッコリー・トマト・切り干し大根のかきたまスープ	ゴマ塩ご飯	白菜・椎茸・人参・大根・卵・豚肉	リッツ・牛乳	チキンナゲット・牛乳
20土	おにぎり(なめし・おかか)・バナナ・豚汁	おにぎり	大根・白菜・人参・ねぎ・豚肉・豆腐	せんべい・牛乳	バナナクリームパン・牛乳
21日					
22月	ハヤシライス・牛乳・和風サラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・春雨・胡瓜	マリービスケット・牛乳	今川焼き・麦茶
23火	野菜たっぷり中華風味噌うどん・大学芋	うどん	キャベツ・もやし・人参・玉葱・豚肉・コーン	塩せんべい・牛乳	焼きおにぎり・麦茶
24水	五目納豆・中華風サラダ・薩摩汁	ごはん	納豆・大根・人参・あげ・法蓮草・春雨	クッキー・牛乳	クリームパン・牛乳
25木	竹輪の磯部揚げ・もやしサラダ・味噌汁	ふりかけごはん	竹輪・もやし・椎茸・人参・枝豆・白菜	たべっこ動物・牛乳	フランクフルト・牛乳
26金	チキンのマーマレード焼き・スパゲティ・サラダ・味噌汁	ごはん	鶏肉・大根・もやし・人参・法蓮草・豆腐	ゴマスティック・牛乳	ラスク・牛乳
27土	ミートソーススパゲティ・バナナ・野菜スープ	スパゲティ	キャベツ・人参・もやし・玉葱・にら・豚肉	せんべい・牛乳	牛乳パン・牛乳
28日					
29月	キーマ風カレー・牛乳・フレンチサラダ	ごはん	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・トマト	プチ・牛乳	酸分ヨーグルト・せんべい
30火	けんちんうどん・肉団子・胡瓜のおかか和え	うどん	大根・人参・牛蒡・豚肉・白菜・鶏肉	リッツ・牛乳	ゴマ昆布おにぎり・牛乳
31水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁	ごはん	大根・胡瓜・白菜・玉葱・人参・豚肉	マリービスケット・牛乳	フライドポテト・牛乳

## 食事の時間はホッとする時間

3歳未満児	エネルギー	タンパク質
3歳以上児	433kcal	15.9g
	602kcal	21.1g

都合により、献立が変更になることがあります。

さわやかな季節がやってきましたね。新緑もキラキラと輝いています。子どもたちは、新しい教室や先生にも少し慣れてきた頃ではないでしょうか。そんな時、ホッとできるのは、やっぱりご家庭の食事の時間です。保護者の方もそうだと思いますが、お子さんの好き嫌いやマナーで食卓の雰囲気がちよっとピリピリしてしまうのも、よくあることです。そうになってしまうと、おいしい料理もおいしく感じられなくなってしまうことも。子どもたちの心を育てる、優しい言葉かけを心がけてみませんか？ 小さいお子さんなら「おいしいね。口が大きく開けられたね。モグモグできるんだ、えらいね。大好きなんだよね」のような言葉かけをしてみましょう。穏やかなしぐさや、優しいまなざし、笑顔と声の調子を明るく。こういったことを意識すると、子どもたちが安心します。逆に、「野菜を食べて、残さないの。もっとよく噛んで！ 食べないと大きくなれないから・・・」といった言葉によるしつけは、子どもたちの心に蓋をしてしまい、今日あった、楽しい出来事を話そうとしても言えなくなってしまうこともあります。「お味はどうですか？」「このお魚はなんでしょう？」子供たちの考えを聞きつつ、素材に目を向けさせる言葉かけも大きなお子さんにはとってもいいと思います。ちょっとした声かけで、子どもたちは大きく変わります。保護者の方もホッとする楽しい食卓を作っていきましょう。

### 幼児にとっておやつとは？

子どもは消化器官の発達が不十分なため、1日3回の食事だけで栄養をとることは難しいもの。そのため、補食としておやつからも1日に必要なエネルギーや栄養をとる必要があります。ヨーグルトやチーズなどの乳製品、小魚チップ、きな粉クッキー、ブルーベリー、ふかし芋、おにぎり、野菜スティック、旬の果物など、素材の味を生かした物もおおすすめです。おやつ時間は、心の発達にもつながる楽しいひとときにしてほしいですね。

今日は保育園給食があるから、おやつは家で食べていいよ。