

# 5月離乳食献立予定表(中期食)

NO1

秋川あすなろ保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1/水	7倍粥 しらすとじゃが芋のポツテリ煮 小松菜と玉ねぎの合わせ煮 みそ汁(麩 わかめ)	おじや (ツナ ほうれん草 人参)	こめ じゃが芋 麩	しらす ツナ	小松菜 玉ねぎ わかめ ほうれん草 人参
2/木	7倍粥 カレイの煮つけ かぼちゃと人参のコロコロ煮 すまし汁(麩 わかめ) パナナ	煮込みうどん (ささ身 大根 玉ねぎ ほうれん草)	こめ うどん 麩 パナナ	カレイ ささ身	かぼちゃ 人参 わかめ 大根 玉ねぎ ほうれん草
7/火	7倍粥 豆腐の小松菜あんかけ じゃが芋と人参のコロコロ煮 みそ汁(きゃべつ 大根)	おじや (しらす かぼちゃ 人参 わかめ)	こめ じゃが芋	豆腐 しらす	小松菜 人参 きゃべつ 大根 かぼちゃ わかめ
8/水	パンがゆ ささ身とじゃが芋のポツテリ煮 大根と人参のコロコロ煮 豆腐スープ(ほうれん草)	おじや (ツナ さつま芋 玉ねぎ わかめ)	食パン こめ さつま芋 じゃが芋	ささ身 豆腐 ツナ	大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ わかめ
9/木	7倍粥 カジキの煮つけ きゃべつとじゃが芋の合わせ煮 みそ汁(小松菜 わかめ)	おじや (ささ身 ほうれん草 人参 玉ねぎ)	こめ じゃが芋	カジキ ささ身	きゃべつ わかめ ほうれん草 人参 玉ねぎ
10/金	7倍粥 ささ身のとろみ煮 かぼちゃと人参のポツテリ みそ汁(麩 わかめ)	おじや (しらす 大根 人参 ほうれん草)	こめ 麩	ささ身 しらす	かぼちゃ 人参 わかめ 大根 ほうれん草
11/土	煮込みうどん(大根 人参 ほうれん草) カレイの煮つけ じゃが煮(玉ねぎ 人参 小松菜)	おじや (しらす 小松菜 わかめ きゃべつ)	うどん こめ じゃが芋	カレイ しらす	大根 人参 わかめ ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ
13/月	7倍粥 しらすときゃべつのとろみ煮 大根と人参のコロコロ煮 みそ汁(玉ねぎ わかめ)	煮込みうどん (ささ身 かぼちゃ ほうれん草 人参)	こめ うどん	しらす ささ身	きゃべつ 大根 人参 かぼちゃ ほうれん草 わかめ
14/火	7倍粥 豆腐のささ身あんかけ ほうれん草のおひたし(人参) じゃが芋スープ(玉ねぎ)	おじや (カレイ 大根 人参 小松菜)	こめ じゃが芋	豆腐 カレイ ささ身	ほうれん草 人参 玉ねぎ 大根 小松菜
15/水	煮込みうどん(わかめ 人参 玉ねぎ) カジキの煮つけ じゃが芋と人参のコロコロ煮 パナナ	おじや (しらす ほうれん草 さつま芋 人参)	うどん こめ パナナ さつま芋 じゃが芋	カジキ しらす	わかめ 人参 玉ねぎ ほうれん草
16/木	パンがゆ ささ身のブロッコリーあんかけ きゃべつのおひたし(人参) パナナ 野菜スープ(玉ねぎ 人参 ほうれん草)	おじや (ツナ 豆腐 じゃが芋 ほうれん草)	食パン こめ じゃが芋 パナナ	ささ身 ツナ 豆腐	きゃべつ 人参 ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ
17/金	7倍粥 ささ身とかぼちゃのポツテリ煮 じゃが煮(人参 玉ねぎ) みそ汁(凍り豆腐 わかめ)	煮込みうどん (しらす 大根 人参 小松菜)	こめ うどん じゃが芋	ささ身 しらす 凍り豆腐	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 わかめ

※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替えます。



## 「味覚の形成について」



「甘(あまい)」「酸(すっぱい)」「塩(塩辛い)」「苦(苦い)」という4つに「旨(うまみ)」が加わった5つのあじを舌で感知し、それを脳へ伝達することを「味覚」といいます。味覚の基礎の形成時期は離乳食期のころからといわれています。

まず、甘味・塩味・旨味の3つは他の2つの味よりも先に発達します。これは人間が本能的に好む味で、赤ちゃんが生まれて初めて口にする母乳・ミルクに関係しています。

- 母乳・ミルクの栄養成分は
- ・エネルギー(主に炭水化物=甘味)
  - ・たんぱく質(主にアミノ酸=旨味)
  - ・ミネラル(人間の生存に重要なナトリウム=塩味)



で赤ちゃんはこれを生まれた時から飲み続け次第に味覚も形成されてきます。

一方、自然界で毒を意味する「苦味」と食品の腐敗を意味する「酸味」は人間が本能的に好まず経験によって好まれていく味であり、この2つの味をあまり経験しない子どもは苦手な味になっていきます。

また、味覚はある程度メモリーされていくといわれているので、乳児期から幼児期に多くの食材に出会い、良い記憶をたくさん作ることが味覚形成の鍵になります。

赤ちゃんの好む甘いものばかりあげて味覚の幅を狭めないようにすることが大事です。



# 令和6年度 5月離乳食献立表(後期食)

秋川あすなろ保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1/水	5倍粥 しらすとじゃが芋の小判焼き 小松菜と玉ねぎの合わせ煮 みそ汁(麩 わかめ) 大根スティック	おじや (ツナ ほうれん草 人参) さつま芋スティック	こめ じゃが芋 麩 さつま芋 じゃが芋	しらす ツナ	小松菜 玉ねぎ わかめ ほうれん草 人参 大根
2/木	5倍粥 カレイの煮つけ かぼちゃと人参のコロコロ煮 すまし汁(麩 わかめ) パナナ さつま芋スティック	煮込みうどん (ささ身 大根 玉ねぎ ほうれん草) 人参スティック	こめ うどん さつま芋 麩 パナナ	カレイ ささ身	かぼちゃ 人参 わかめ 大根 玉ねぎ ほうれん草
7/火	5倍粥 豆腐の小松菜あんかけ じゃが芋と人参のコロコロ煮 みそ汁(きゃべつ 大根) 人参スティック	おじや (しらす かぼちゃ 人参 わかめ) 大根スティック	こめ じゃが芋	豆腐 しらす	小松菜 人参 きゃべつ 大根 かぼちゃ わかめ
8/水	パンスティック 豚ひき肉とじゃが芋の小判焼き 大根と人参のコロコロ煮 豆腐スープ(ほうれん草) 大根スティック	ライスおやき (ツナ さつま芋) みそ汁(玉ねぎ わかめ)	食パン こめ さつま芋 じゃが芋	豚ひき肉 豆腐 ツナ	大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ わかめ
9/木	5倍粥 カジキの煮つけ きゃべつとじゃが芋の合わせ煮 みそ汁(小松菜 わかめ) 人参スティック	おじや (ささ身 ほうれん草 人参 玉ねぎ) さつま芋スティック	こめ じゃが芋 さつま芋	カジキ ささ身	きゃべつ わかめ ほうれん草 人参 玉ねぎ
10/金	5倍粥 ささ身のとろみ煮 かぼちゃと人参のポツテリ みそ汁(麩 わかめ) 人参スティック	おじや (しらす 大根 人参 ほうれん草) さつま芋スティック	こめ 麩 さつま芋	ささ身 しらす	かぼちゃ 人参 わかめ 大根 ほうれん草
11/土	煮込みうどん(大根 人参 ほうれん草) カレイの煮つけ じゃが芋(玉ねぎ 人参 小松菜) 大根スティック	おじや (しらす 小松菜 わかめ きゃべつ) 人参スティック	うどん こめ じゃが芋	カレイ しらす	大根 人参 わかめ ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ
13/月	5倍粥 しらすときゃべつのとろみ煮 大根と人参のコロコロ煮 みそ汁(玉ねぎ わかめ) さつま芋スティック	煮込みうどん (ささ身 かぼちゃ ほうれん草 人参) 大根スティック	こめ うどん さつま芋 じゃが芋	しらす ささ身	きゃべつ 大根 人参 かぼちゃ ほうれん草 わかめ
14/火	5倍粥 豆腐の豚ひき肉あんかけ ほうれん草のおひたし(人参) じゃが芋スープ(玉ねぎ) 大根スティック	おじや (カレイ 大根 人参 小松菜) さつま芋スティック	こめ じゃが芋 さつま芋	豆腐 カレイ 豚ひき肉	ほうれん草 人参 玉ねぎ 大根 小松菜
15/水	煮込みうどん(わかめ 人参 玉ねぎ) カジキの煮つけ 大根スティック じゃが芋と人参のコロコロ煮 パナナ	おじや (しらす ほうれん草 さつま芋 人参) さつま芋スティック	うどん こめ パナナ さつま芋 じゃが芋	カジキ しらす	わかめ 人参 玉ねぎ ほうれん草 大根
16/木	パンスティック ささ身のブロッコリーあんかけ きゃべつのおひたし(人参) さつま芋スティック 野菜スープ(玉ねぎ 人参 ほうれん草) パナナ	ライスおやき (ツナ 豆腐) みそ汁(じゃが芋 ほうれん草)	食パン こめ さつま芋 じゃが芋 パナナ	ささ身 ツナ 豆腐	きゃべつ 人参 ブロッコリー 大根 ほうれん草 玉ねぎ
17/金	5倍粥 豚ひき肉とかぼちゃのポツテリ煮 じゃが芋(人参 玉ねぎ) みそ汁(凍り豆腐 わかめ) 大根スティック	煮込みうどん (しらす 大根 人参 小松菜) さつま芋スティック	こめ うどん さつま芋 じゃが芋	豚ひき肉 しらす 凍り豆腐	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 わかめ

※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替えます。



## 「味覚の形成について」



「甘(あまい)」「酸(すっぱい)」「塩(塩辛い)」「苦(苦い)」という4つに「旨(うまみ)」が加わった5つのあじを舌で感知し、それを脳へ伝達することを「味覚」といいます。味覚の基礎の形成時期は離乳食期のころからといわれています。

まず、甘味・塩味・旨味の3つは他の2つの味よりも先に発達します。これは人間が本能的に好む味で、赤ちゃんが生まれて初めて口にする母乳・ミルクに関係しています。

- 母乳・ミルクの栄養成分は
- ・エネルギー(主に炭水化物=甘味)
  - ・たんぱく質(主にアミノ酸=旨味)
  - ・ミネラル(人間の生存に重要なナトリウム=塩味)



で赤ちゃんはこれを生まれた時から飲み続け次第に味覚も形成されてきます。

一方、自然界で毒を意味する「苦味」と食品の腐敗を意味する「酸味」は人間が本能的に好まず経験によって好まれていく味であり、この2つの味をあまり経験しない子どもは苦手な味になっていきます。

また、味覚はある程度メモリーされていくといわれているので、乳児期から幼児期に多くの食材に出会い、良い記憶をたくさん作ることが味覚形成の鍵になります。赤ちゃんの好む甘いものばかりあげて味覚の幅を狭めないようにすることが大切です。



# 5月分献立予定表(移行期)

NO1

秋川あすなろ保育園



	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			行事食や旬の物  その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの	
1/水	牛乳 ビス ケット	ごはん 新玉ねぎのやわらか煮 牛肉のせん切り煮 みそ汁 甘夏 大根スティック	おじや 牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ 片栗粉 油 じゃが芋 三温糖 蒸しパンミックス	牛肉 しらす 牛乳	アスパラ 大根 人参 玉ねぎ わかめ ねぎ 小松菜 よもぎ ほうれん草	5日(日) 端午の節句(子どもの日)  男の子の誕生と健やかな成長を祝う日です。 今年は当日が日曜日の為、前倒して2日(木)に 端午の節句メニューを給食に出します。 「たけのこごはん」・・・たけのこは子ども達が筍の様に すくすくと育つことを願う意味があります。 「かつおの竜田揚げ」・・・かつおは「勝つ男」に通じるとされ、 活躍を期待するという願いが込められたものです。 もともと端午の節句は中国から伝わったものですが、 日本に定着した端午の節句は奈良時代から続く古い行事です。 この端午というのは元々は月の初めの午(うま)の日という意味で 5月に限ったものではなかったようです。しかし午(ご)と5(ご)の音が 同じなので、やがて5月5日になったと伝えられています。 端午の節句に「鯉の吹き流し(こいのぼり)」をたて、 「武者人形(5月人形)」を飾って男の子の前途を祝う様になったのは 徳川時代からのようです。
2/木	牛乳 ビス ケット	ごはん かつおの照り焼き きやべつのごま和え すまし汁 パナナ さつま芋スティック	煮込みうどん ほうじ茶 ビスケット みかん	こめ 片栗粉 油 三温糖 麩 うどん さつま芋	かつお ごま 牛乳	人参 大根 きやべつ ほうれん草 わかめ 菜の花 玉ねぎ	
7/火	牛乳 ビス ケット	ごはん 鶏から揚げの薄切り ほうれん草ともやしのおひたし みそ汁 パナナ 人参スティック	わかめおにぎり すまし汁 ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	こめ 片栗粉 油	鶏肉 ごま 豆腐 ヨーグルト 牛乳	ほうれん草 もやし 菊 なら ねぎ わかめ 人参 小松菜	
8/水	牛乳 ビス ケット	食パン ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ バナナ 大根スティック	混ぜごはん みそ汁 ほうじ茶 カルピスゼリー せんべい	食パン パン粉 じゃが芋 マヨドレ こめ	豆腐 豚肉 牛肉 カルピス ささ身 牛乳	玉ねぎ ひじき 大根 人参 菜の花 わかめ アスパラ ほうれん草	
9/木	牛乳 ビス ケット	ハヤシライス 温野菜サラダ 絹さやのおかか和え チーズ 豆腐スープ 甘夏 人参スティック	おじや 牛乳 ホットケーキ	こめ じゃが芋 ホットケーキミックス 油 三温糖	牛肉 ツナ チーズ 豆腐 しらす 牛乳	玉ねぎ 人参 アスパラ わかめ レタス 赤ピーマン きやべつ 絹さや 小松菜 ほうれん草	
10/金	牛乳 ビス ケット	ごはん 蒸し鶏の和え物 じゃが芋の煮物 みそ汁 パナナ 人参スティック	野菜スープ せんべい 牛乳 ココア蒸しパン	こめ 三温糖 じゃが芋 ごま油 ざらめ 麩 蒸しパンミックス	鶏肉 油揚げ チーズ ごま 牛乳	レタス 人参 黄ピーマン 大根 もやし 絹さや 玉ねぎ わかめ かぼちゃ ほうれん草 ねぎ	
11/土	牛乳 ビス ケット	わかめうどん じゃが煮 きやべつのおひたし チーズ 甘夏 大根スティック	野菜スープ パナナ 牛乳 さけおにぎり	うどん こめ じゃが芋 ざらめ	鶏肉 牛肉 チーズ さけ 牛乳	わかめ ねぎ 大根 ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 きやべつ 人参	
13/月	牛乳 ビス ケット	納豆ごはん とんかつの薄切り 切り干し大根の煮物 みそ汁 甘夏 さつま芋スティック	煮込みうどん 牛乳 蒸かしじゃが芋	ごはん パン粉 小麦粉 ざらめ さつま芋 油 じゃが芋 うどん	納豆 しらす 豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	切り干し大根 人参 玉ねぎ 小松菜 きやべつ ねぎ ほうれん草 わかめ ひじき 絹さや かぼちゃ	
14/火	牛乳 ビス ケット	ごはん マーボー豆腐 ゆでアスパラ ポトフ バナナ 大根スティック	ゆかりおにぎり みそ汁 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	こめ 三温糖 片栗粉 油 マヨドレ じゃが芋	豆腐 豚肉 ささ身 牛乳	玉ねぎ 赤ピーマン アスパラ 菜の花 大根 ゆかり 人参 なら	
15/水	牛乳 ビス ケット	カレーうどん おでん 空豆の塩ゆで チーズ みかん 大根スティック	おじや 牛乳 ビスケット パナナ	うどん 片栗粉 じゃが芋 こめ	鶏肉 しらす ホイップクリーム 豆腐 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ 大根 こんぶ 空豆 ほうれん草	
16/木	牛乳 ビス ケット	食パン 鶏から揚げの薄切り マカロニサラダ 野菜スープ パナナ さつま芋スティック	おかかおにぎり みそ汁 ほうじ茶 ヨーグルト せんべい	食パン 片栗粉 油 三温糖 さつま芋 マカロニ マヨドレ	ヨーグルト 鶏肉 ささ身 牛乳	ブロッコリー きやべつ 人参 赤ピーマン 絹さや	
17/金	牛乳 ビス ケット	ごはん 豚肉のアスパラ巻きの薄切り 新玉ねぎのやわらか煮 うのはないり みそ汁 甘夏 大根スティック	煮込みうどん 牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ 油 三温糖 蒸しパンミックス うどん	豚肉 凍り豆腐 おから 牛乳	アスパラ 人参 きくらげ かぼちゃ 絹さや ひじき 大根 玉ねぎ よもぎ ほうれん草 わかめ	



\* いろいろな食材を使っていますので、降園の前に「今日の給食の見本」をよくご覧になっていただき、ご家庭でも参考にいただければ幸いです。

# 5月分献立予定表(乳児)

NO1

秋川あすなろ保育園



	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネ ルギー (kcal)	たん ぱく質 (g)	行事食や旬の物  その他
				動く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの			
1/水	牛乳	ごはん 新玉ねぎのおかか和え 牛肉とたけのこのせん切り炒め みそ汁 甘夏	おじや 牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ 片栗粉 油 じゃが芋 三温糖 蒸しパンミックス	牛肉 しらす 牛乳	たけのこ アスパラ 人参 玉ねぎ わかめ ねぎ 小松菜 よもぎ ほうれん草	510	17.2	<p><b>5日(日) 端午の節句(子どもの日)</b></p> <p>男の子の誕生と健やかな成長を祝う日です。 今年が当日が日曜日の為、前倒しで2日(木)に端午の節句メニューを給食に出します。 「たけのごはん」・・・たけのこは子ども達が笹の様にすくすくと育つことを願う意味があります。 「かつおの竜田揚げ」・・・かつおは「勝つ男」に通じるとされ、活躍を期待するという願いが込められたものです。 もともと端午の節句は中国から伝わったものですが、日本に定着した端午の節句は奈良時代から続く古い行事です。 この端午というのは元々は月の初めの午(うま)の日という意味で5月に限ったものではなかったようです。しかし午(ご)と5(ご)の音が同じなので、やがて5月5日になったと伝えられています。 端午の節句に「鯉の吹き流し(こいのぼり)」をたて、「武者人形(5月人形)」を飾って男の子の前途を祝う様になったのは徳川時代からのようです。</p> <p><b>9日(木) ぞう組調理保育</b></p> <p>ぞう組が栽培しているさやえんどう(絹さや)を使って「絹さやの油炒め」を作ります。 今回は包丁は使いませんが、ガスコンロ、フライパンを使って炒めて給食に食べます。 ～ミニトマト～ スーパーでは一年中出回っていますが、旬を迎えるミニトマト。丸のまま食べるとのどに詰まらせる可能性がありますので、カットして食べた方が安全です。 <b>今月はぞう組とうさぎ組がお弁当の日がありますので、もしお弁当に彩豊などで入れる際には、カットして入れてください。</b> ～朝ごはん～ 早寝早起きをして朝食をしっかりと食べましょう。 朝食を食べる事で・・・ 1 体温が上がり活発になる。 2 血糖値が上がり脳にエネルギーを。 3 噛むことで、脳が目覚める。 4 一日の食品数が増える。など 午前中の活動源になりますので、しっかりと食べさせてからの登園をよろしくお願ひします。</p>
2/木	牛乳	たけのごはん かつおの竜田揚げ ヤクルト きゃべつのごま和え すまし汁	煮込みうどん ほうじ茶 鯉のぼりクッキー	こめ 片栗粉 油 三温糖 麩 小麦粉 うどん	油揚げ かつお ごま ヤクルト バター 卵 牛乳	たけのこ 人参 絹さや きゃべつ ほうれん草 大根 わかめ 菜の花 玉ねぎ	506	21.0	
7/火	牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれん草ともやしのナムル みそ汁 バナナ	わかめおにぎり ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	こめ 片栗粉 油	鶏肉 ごま 豆腐 油揚げ ヨーグルト 牛乳	ほうれん草 もやし 菊 なら ねぎ わかめ 人参 小松菜	543	21.5	
8/水	牛乳	食パン ハンバーグ ポテトサラダ 春雨スープ ヤクルト	混ぜごはん ほうじ茶 カルピスゼリー せんべい	食パン パン粉 じゃが芋 マヨドレ 春雨 こめ	豆腐 豚肉 牛肉 カルピス ささ身 ヤクルト 牛乳	玉ねぎ ひじき 人参 菜の花 わかめ アスパラ ほうれん草	524	21.1	
9/木	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ 絹さやの炒め物 チーズ 豆腐スープ 甘夏	おじや 牛乳 ホットケーキ	こめ じゃが芋 ホットケーキミックス 油 三温糖	牛肉 ツナ チーズ 豆腐 しらす 牛乳	玉ねぎ 人参 アスパラ わかめ レタス 赤ピーマン きゃべつ 絹さや 小松菜 ほうれん草	576	20.5	
10/金	牛乳	ごはん 蒸し鶏の中華和え ふきの煮物 みそ汁 バナナ	野菜スープ せんべい 牛乳 ココア蒸しパン	こめ 三温糖 ごま油 ざらめ 麩 蒸しパンミックス	鶏肉 油揚げ チーズ ごま 牛乳	レタス 人参 黄ピーマン 大根 もやし ふき 絹さや 玉ねぎ かぼちゃ わかめ ほうれん草 ねぎ	516	21.2	
11/土	牛乳	わかめうどん じゃが煮 きゃべつ浅漬 チーズ 甘夏	野菜スープ バナナ 牛乳 さけおにぎり	うどん こめ じゃが芋 ざらめ	鶏肉 油揚げ 牛肉 チーズ さけ 牛乳	わかめ ねぎ まいたけ ほうれん草 人参 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ 大根	539	20.3	
13/月	牛乳	納豆ごはん とんかつ 切り干し大根の煮物 みそ汁 甘夏	煮込みうどん 牛乳 蒸かしじゃが芋	ごはん パン粉 小麦粉 ざらめ 油 じゃが芋 うどん	納豆 しらす 豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	切り干し大根 人参 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ ねぎ ほうれん草 わかめ ひじき 絹さや かぼちゃ	515	23.5	
14/火	牛乳	ごはん マーボー豆腐 ゆでアスパラ ポトフ ヤクルト	ゆかりおにぎり 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	こめ 三温糖 片栗粉 油 マヨドレ じゃが芋	豆腐 豚肉 ささ身 ヤクルト 牛乳	玉ねぎ なら 赤ピーマン アスパラ 人参 菜の花 セロリ ゆかり	549	18.0	
15/水	牛乳	カレーうどん おでん 空豆の塩ゆで チーズ バナナ	おじや 牛乳 パイステック	うどん バイ皮 片栗粉 じゃが芋 こめ	油揚げ 鶏肉 しらす ホイップクリーム 生揚げ チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ 大根 こんぶ 空豆 ほうれん草	567	22.0	
16/木	牛乳	パンズパン チキン南蛮 マカロニサラダ 野菜スープ バナナ	おかかおにぎり ほうじ茶 ヨーグルト せんべい	パンズパン 片栗粉 油 三温糖 春雨 マカロニ マヨドレ	ヨーグルト 鶏肉 ささ身 牛乳	玉ねぎ バセリ たけのこ きゃべつ ブロッコリー 赤ピーマン 人参 絹さや	501	20.8	
17/金	牛乳	ごはん 豚肉のアスパラ巻き 新玉ねぎのおかか和え うのはないり みそ汁 甘夏	煮込みうどん 牛乳 よもぎまんじゅう	こめ 油 三温糖 蒸しパンミックス うどん	豚肉 油揚げ 凍り豆腐 あんこ おから 牛乳	アスパラ 人参 きくらげ かぼちゃ 絹さや ひじき 玉ねぎ よもぎ ほうれん草 わかめ	531	23.1	



\* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。

\* 調理見学及び試食は随時受け付けていますが、誕生日会の日のみ、誕生日の保護者に限らせていただきますので御了承ください。申込みは2日前までに各クラス担任まで、申し出て下さい。

# 5月分献立予定表

NO1

秋川あすなろ保育園



行事	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	行事食や旬の物 その他
			働く力やエネルギーのもとになるもの	血や肉のもとになるもの	からだの調子を整えるもの			
1/水	ごはん 新玉ねぎのおかか和え 牛肉とたけのこのせん切り炒め みそ汁 甘夏	牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ 片栗粉 油 じゃが芋 三温糖 蒸しパンミックス	牛肉 牛乳	たけのこ アスパラ 人参 玉ねぎ わかめ ねぎ 小松菜 よもぎ	587	18.1	<b>5日(日) 端午の節句(子どもの日)</b> 男の子の誕生と健やかな成長を祝う日です。今年当日が日曜日の為、前倒して2日(木)に端午の節句メニューを給食に出します。「たけのこごはん」・・・たけのこは子ども達が笹の様にすくすくと育つことを願う意味があります。「かつおの竜田揚げ」・・・かつおは「勝つ男」に通じるとされ、活躍を期待するという願いが込められたものです。もともと端午の節句は中国から伝わったものですが、日本に定着した端午の節句は奈良時代から続く古い行事です。この端午というのは元々は月の初めの午(うま)の日という意味で5月に限ったものではなかったようです。しかし午(ご)と5(ご)の音が同じなので、やがて5月5日になったと伝えられています。端午の節句に「鯉の吹き流し(こいのぼり)」をたて、「武者人形(5月人形)」を飾って男の子の前途を祝う様になったのは徳川時代からのようです。
2/木	たけのこごはん かつおの竜田揚げ ヤクルト きゃべつのごま和え すまし汁	ほうじ茶 鯉のぼりクッキー	こめ 片栗粉 油 三温糖 麩 小麦粉	油揚げ かつお ごま ヤクルト バター 卵	たけのこ 人参 絹さや きゃべつ ほうれん草 わかめ 菜の花	595	25.1	
7/火	ごはん <b>鶏肉のから揚げ</b> ほうれん草ともやしのナムル みそ汁 パナナ	ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	こめ 片栗粉 油	鶏肉 ごま 豆腐 油揚げ ヨーグルト	ほうれん草 もやし 菊 なら ねぎ 人参 小松菜	624	25.7	
8/水	食パン ハンバーグ ポテトサラダ 春雨スープ ヤクルト	ほうじ茶 カルピスゼリー せんべい	食パン パン粉 じゃが芋 マヨドレ 春雨	豆腐 豚肉 牛肉 カルピス ささ身 ヤクルト	玉ねぎ ひじき 人参 菜の花 アスパラ	631	24.2	
9/木	ぞう組 調理保育 ハヤシライス ツナサラダ 絹さやの炒め物 チーズ 豆腐スープ 甘夏	牛乳 ホットケーキ	こめ じゃが芋 ホットケーキミックス 油 三温糖	牛肉 ツナ チーズ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 アスパラ レタス 赤ピーマン きゃべつ 絹さや 小松菜 わかめ	668	22.0	
10/金	ぞう組 遠足 ごはん 蒸し鶏の中華和え ふきの煮物 みそ汁 パナナ	牛乳 ココア蒸しパン	こめ 三温糖 ごま油 ざらめ 麩 蒸しパンミックス	鶏肉 油揚げ チーズ ごま 牛乳	レタス 人参 黄ピーマン もやし ふき 絹さや ねぎ かぼちゃ わかめ	631	26.0	
11/土	わかめうどん じゃが煮 きゃべつ浅漬け チーズ 甘夏	牛乳 さけおにぎり	うどん こめ じゃが芋 ざらめ	鶏肉 油揚げ 牛肉 チーズ さけ 牛乳	わかめ ねぎ まいたけ ほうれん草 人参 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ	637	24.2	
13/月	納豆ごはん とんかつ 切り干し大根の煮物 みそ汁 甘夏	牛乳 蒸かしじゃが芋	ごはん パン粉 小麦粉 ざらめ 油 じゃが芋	納豆 しらす 豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	切り干し大根 人参 小松菜 きゃべつ ねぎ わかめ ひじき 絹さや	616	29.0	
14/火	ごはん マーボー豆腐 ゆでアスパラ ポトフ ヤクルト	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	こめ 三温糖 片栗粉 油 マヨドレ じゃが芋	豆腐 豚肉 ささ身 ヤクルト 牛乳	玉ねぎ なら 赤ピーマン アスパラ 人参 菜の花 セロリ	626	20.7	
15/水	<b>カレーうどん</b> おでん 空豆の塩ゆで チーズ パナナ	牛乳 パイスティック	うどん パイ皮 片栗粉 じゃが芋	油揚げ 鶏肉 ホイップクリーム 生揚げ チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ 大根 こんぶ 空豆	650	23.7	
16/木	バンズパン チキン南蛮 マカロニサラダ 野菜スープ パナナ	ほうじ茶 ヨーグルト せんべい	バンズパン 片栗粉 油 三温糖 春雨 マカロニ マヨドレ	ヨーグルト 鶏肉 ささ身	玉ねぎ パセリ たけのこ きゃべつ フロッコリー 赤ピーマン 人参 絹さや	605	25.0	
17/金	ごはん 豚肉のアスパラ巻き 新玉ねぎのおかか和え うのはないり みそ汁 甘夏	牛乳 よもぎまんじゅう	こめ 油 三温糖 蒸しパンミックス	豚肉 油揚げ 凍り豆腐 あんこ おから 牛乳	アスパラ 人参 きくらげ わかめ 絹さや ひじき 玉ねぎ よもぎ	627	27.9	

\* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。

\* 調理見学及び試食は随時受け付けていますが、誕生日会の日のみ、誕生日の保護者に限らせていただきますので御了承ください。申込みは2日前までに各クラス担任まで、申し出て下さい。

**5日(日) 端午の節句(子どもの日)**  
男の子の誕生と健やかな成長を祝う日です。今年当日が日曜日の為、前倒して2日(木)に端午の節句メニューを給食に出します。「たけのこごはん」・・・たけのこは子ども達が笹の様にすくすくと育つことを願う意味があります。「かつおの竜田揚げ」・・・かつおは「勝つ男」に通じるとされ、活躍を期待するという願いが込められたものです。もともと端午の節句は中国から伝わったものですが、日本に定着した端午の節句は奈良時代から続く古い行事です。この端午というのは元々は月の初めの午(うま)の日という意味で5月に限ったものではなかったようです。しかし午(ご)と5(ご)の音が同じなので、やがて5月5日になったと伝えられています。端午の節句に「鯉の吹き流し(こいのぼり)」をたて、「武者人形(5月人形)」を飾って男の子の前途を祝う様になったのは徳川時代からのようです。

**9日(木) ぞう組調理保育**  
ぞう組が栽培しているさやえんどう(絹さや)を使って「絹さやの油炒め」を作ります。今回は包丁は使いませんが、ガスコンロ、フライパンを使って炒めて給食に食べます。～ミニトマト～  
スーパーでは一年中出回っていますが、旬を迎えるミニトマト。丸のまま食べるとのどに詰まらせる可能性がありますので、カットして食べた方が安全です。  
**今月はぞう組とうさぎ組がお弁当の日がありますので、もしお弁当に彩豊などで入れる際には、カットして入れてください。**  
～朝ごはん～  
早寝早起きをして朝食をしっかりと食べましょう。朝食を食べる事で・・・  
1 体温が上がり活発的になる。 2 血糖値が上がり脳にエネルギーを。 3 噛むことで、脳が目覚める。 4 一日の食品数が増える。など  
午前中の活動源になりますので、しっかりと食べさせてからの登園をよろしくお願いいたします。

## ★4月12日(金) 西秋留保育園との交流(出前弁当)

ぞう組と西秋留保育園のぞう組がグリーンスポーツ公園で交流をしました。



## ★4月15日(月) 八重桜の花(蕾)の塩漬け

園の八重桜の花(蕾)をぞう組に摘んでもらい、調理で塩漬けにしました。



## ★4月23日(火) 調理保育(ぞう組) 「よもぎまんじゅう」

今年のももぎを使ってよもぎまんじゅうを作りました。  
全員出席で、真新しいエプロン・三角巾をつけて初めての調理保育を  
楽しく行いました。



## ★柿の葉

4月の誕生日会に出す「柿の葉の天ぷら」に使う若葉をぞう組にとって  
もらい、給食に出し味わいました。

