

# 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/木	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 (豆腐 人参 ほうれん草)	こめ 麩	しらす 豆腐	小松菜 玉ねぎ わかめ 人参 ほうれん草
2/金	7倍粥 カレイの煮つけ かぼちゃと人参の煮つぶし すまし汁(麩 わかめ 小松菜)	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	カレイ ささ身	かぼちゃ 小松菜 人参 小松菜 大根 玉ねぎ ほうれん草
7/水	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 わかめ)	煮込みうどん (しらす かぼちゃ 人参 玉ねぎ)	こめ じゃが芋	豆腐 しらす	小松菜 きゃべつ 人参 わかめ かぼちゃ 玉ねぎ
8/木	パン粥 ささ身とじゃが芋のぼつてり煮 ブロッコリーのとろみ煮 豆腐スープ(玉ねぎ 人参) パナナ	おじや (ツナ さつま芋 大根 きゃべつ)	食パン こめ さつま芋 バナナ	ささ身 ツナ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 大根 きゃべつ
9/金	7倍粥 ささ身のとろみ煮 かぼちゃと人参のコロコロ煮 みそ汁(ほうれん草 麩)	おじや (しらす 大根 人参 わかめ)	こめ 麩	ささ身 しらす	ほうれん草 人参 かぼちゃ 大根 わかめ
10/土	煮込みうどん(ほうれん草 大根 人参) カレイの煮つけ じゃが煮(玉ねぎ)	おじや (ツナ きゃべつ 人参 小松菜)	うどん こめ じゃが芋	カレイ ツナ	ほうれん草 大根 人参 玉ねぎ きゃべつ 小松菜
12/月	7倍粥 しらすと大根のとろみ煮 小松菜とじゃが芋のくたくた煮 みそ汁(玉ねぎ わかめ)	煮込みうどん (豆腐 人参 かぼちゃ ほうれん草)	こめ じゃが芋 うどん	しらす 豆腐	小松菜 大根 人参 玉ねぎ わかめ かぼちゃ ほうれん草
13/火	7倍粥 豆腐のささ身あんかけ ほうれん草と人参のくたくた煮 じゃが芋スープ(玉ねぎ 人参)	おじや (カレイ 大根 人参 小松菜)	こめ じゃが芋	豆腐 ささ身 カレイ	ほうれん草 人参 玉ねぎ 大根 小松菜
14/水	煮込みうどん(玉ねぎ 人参 わかめ) カレイの煮つけ じゃが芋と大根のコロコロ煮 パナナ	おじや (しらす さつま芋 人参 ほうれん草)	うどん こめ じゃが芋 さつま芋 パナナ	カレイ しらす	玉ねぎ 人参 わかめ 大根 ほうれん草
15/木	パン粥 ささ身とじゃが芋のポツテリ煮 ブロッコリーと人参の煮つぶし 野菜スープ(人参 玉ねぎ ほうれん草) パナナ	おじや (ツナ かぼちゃ 麩 わかめ)	食パン こめ じゃが芋 麩 パナナ	ささ身 ツナ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ わかめ かぼちゃ ほうれん草
16/金	7倍粥 ささ身とかぼちゃのポツテリ煮 ほうれん草と人参の合わせ煮 みそ汁(凍り豆腐 玉ねぎ)	煮込みうどん (しらす 大根 人参 小松菜)	こめ うどん	ささ身 凍り豆腐 しらす	ほうれん草 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 かぼちゃ
17/土	7倍粥 カジキの煮つけ キャベツと大根の柔らか煮 みそ汁(麩 玉ねぎ わかめ)	おじや (さけ 玉ねぎ 人参 ほうれん草)	こめ 麩	カジキ さけ	きゃべつ 大根 玉ねぎ わかめ 人参 ほうれん草

\*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している母乳・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月離乳食献立予定表(後期食)

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/木	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 (豆腐 人参 ほうれん草) さつま芋スティック	こめ 麩 さつま芋 バナナ	しらす 豆腐	小松菜 玉ねぎ わかめ 人参 ほうれん草 大根
2/金	5倍粥 かぼちゃと人参の煮つぶし カレーの煮つけ さつま芋スティック すまし汁(麩 わかめ 小松菜)	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 麩 さつま芋	カレー ささ身	かぼちゃ 小松菜 人参 小松菜 大根 玉ねぎ ほうれん草
7/水	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 わかめ) 大根スティック	煮込みうどん (しらす かぼちゃ 人参 玉ねぎ) さつま芋スティック	こめ じゃが芋 さつま芋スティック	豆腐 しらす	小松菜 きゃべつ 人参 わかめ 大根 かぼちゃ 玉ねぎ
8/木	パンスティック ささ身とじゃが芋のぼってり煮 ブロッコリーのとりみ煮 人参スティック 豆腐スープ(玉ねぎ 人参) バナナ	ライスおやき (ツナ さつま芋) みそ汁(大根 きゃべつ)	食パン こめ さつま芋 バナナ	ささ身 ツナ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 大根 きゃべつ
9/金	5倍粥 ささ身のとりみ煮 かぼちゃと人参のコロコロ煮 みそ汁(ほうれん草 麩) 大根スティック	おじや (しらす 大根 人参 わかめ) さつま芋スティック	こめ 麩 さつま芋	ささ身 しらす	ほうれん草 人参 かぼちゃ 大根 わかめ
10/土	煮込みうどん(ほうれん草 大根 人参) カレーの煮つけ じゃが煮(玉ねぎ) 人参スティック	おじや (ツナ きゃべつ 人参 小松菜) 大根スティック	うどん こめ じゃが芋	カレー ツナ	ほうれん草 大根 人参 玉ねぎ きゃべつ 小松菜
12/月	5倍粥 しらすと大根のとりみ煮 小松菜とじゃが芋のくたくた煮 みそ汁(玉ねぎ わかめ) 人参スティック	煮込みうどん (豆腐 人参 かぼちゃ ほうれん草) 大根スティック	こめ じゃが芋 うどん	しらす 豆腐	小松菜 大根 人参 玉ねぎ わかめ かぼちゃ ほうれん草
13/火	5倍粥 豆腐のささ身あんかけ ほうれん草と人参のくたくた煮 じゃが芋スープ(玉ねぎ 人参) 大根スティック	おじや (カレー 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 ささ身 カレー	ほうれん草 人参 玉ねぎ 大根 小松菜
14/水	煮込みうどん(玉ねぎ 人参 わかめ) カレーの煮つけ 人参スティック じゃが芋と大根のコロコロ煮 バナナ	おじや (しらす さつま芋 人参 ほうれん草) 大根スティック	うどん こめ じゃが芋 さつま芋 バナナ	カレー しらす	玉ねぎ 人参 わかめ 大根 ほうれん草
15/木	パンスティック ささ身とじゃが芋のポツリ煮 ブロッコリーと人参の煮つぶし 大根スティック 野菜スープ(人参 玉ねぎ ほうれん草) バナナ	ライスおやき (ツナ かぼちゃ) みそ汁(麩 わかめ)	食パン こめ じゃが芋 麩 バナナ	ささ身 ツナ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ わかめ 大根 かぼちゃ ほうれん草
16/金	5倍粥 ささ身とかぼちゃのポツリ煮 ほうれん草と人参の合わせ煮 みそ汁(凍り豆腐 玉ねぎ) 人参スティック	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	ささ身 凍り豆腐 しらす	ほうれん草 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 かぼちゃ
17/土	5倍粥 きゃべつと大根の柔らか煮 カジキの煮つけ さつま芋スティック みそ汁(麩 玉ねぎ わかめ)	おじや (さけ 玉ねぎ 人参 ほうれん草) 大根スティック	こめ 麩 さつま芋	カジキ さけ	きゃべつ 大根 玉ねぎ わかめ 人参 ほうれん草



## 「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。



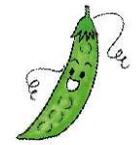
\*ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替えます

# 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/木	牛乳 ビス ケット	ごはん 新玉ねぎのくたくた煮 牛肉の柔らか煮 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 蒸しパンミックス	牛肉 しらす 牛乳	アスパラ 人参 大根 玉ねぎ わかめ ねぎ 小松菜 よもぎ ほうれん草	<p><b>2日(金) 端午の節句メニュー</b></p> <p>端午の節句は5日(月)ですが、お休みのため2日(金)に、「たけのごはん」やおやつに「こいのぼりクッキー」を作る予定です。</p> <p><b>13日(火) ぞう組調理保育</b></p> <p>今月は園で収穫した「絹さや」を使って絹さやの油いためを作る予定です。</p> <p><b>5月5日は【端午の節句】と【こどもの日】</b></p> <p>★端午の節句・・・ 奈良時代に中国から日本に伝わった風習で男の子の誕生や成長を祝う「男の子の節句」です。 *ちなみの女の子の節句は3月3日の「上巳の節句(桃の節句)」です。</p> <p>★こどもの日・・・ 昭和23年(1948年)に制定された国民の祝日です。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝すること」を趣旨としており、「こども(男の子と女の子)とお母さんの日」です。 *「こども」とひらがな表記なのは当事者である子どもにわかりやすくするためといわれています。 同じ日の「端午の節句」と「こどもの日」は行事の内容が違いますが、どちらも子どもたちのこれからの幸せを願うものです。 <b>端午の節句の主な食べ物の意味・・・</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・邪気を払う「ちまき」</li> <li>・子孫繁栄の縁起物「柏餅」</li> <li>・成長を願う「たけのこ」(まっすぐすくすくと育つ)</li> <li>・活躍を期待「かつお」(勝男)</li> </ul> <p>などが代表的なものです。</p>
2/金	牛乳 ビス ケット	ごはん 鶏唐揚げの薄切り のらぼうのごまあえ すまし汁 甘夏 さつま芋スティック	煮込みうどん 牛乳 ビスケット バナナ	こめ 小麦粉 油 麩 三温糖 片栗粉 うどん さつま芋	鶏肉 ごま 牛乳	人参 のらぼう 絹さや 玉ねぎ ほうれん草 大根	
7/水	牛乳 ビス ケット	ハヤシライス 温野菜サラダ チーズ 豆腐スープ 甘夏 大根スティック	おじや ほうじ茶 ヨーグルト バナナ	こめ じゃが芋 三温糖 さつま芋 グラニュー糖	牛肉 ツナ チーズ しらす ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ わかめ 人参 大根 アスパラ レタス 赤ピーマン きゃべつ 小松菜 ほうれん草	
8/木	牛乳 ビス ケット	食パン なハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ バナナ 人参スティック	まぜごはん ほうじ茶 カルピスゼリー せんべい	食パン パン粉 油 マカロニ こめ マヨドレ	豆腐 豚肉 牛肉 ささ身 カルピス 牛乳	玉ねぎ ひじき ブロッコリー 人参 レタス のらぼう わかめ	
9/金	牛乳 ビス ケット	ごはん 蒸し鶏の野菜和え 凍り豆腐の煮物 みそ汁 バナナ 大根スティック	野菜スープ せんべい 牛乳 ココア蒸しパン	こめ 三温糖 ざらめ 麩 油 蒸しパンミックス	鶏肉 ごま チーズ 牛乳	レタス 人参 黄ピーマン もやし 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ わかめ 大根	
10/土	牛乳 ビス ケット	わかめうどん じゃが煮 きゃべつのくたくた煮 チーズ 甘夏 人参スティック	野菜スープ バナナ 牛乳 さけおにぎり	うどん こめ ざらめ じゃが芋 油	鶏肉 牛肉 さけ 牛乳	わかめ ねぎ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ 大根	
12/月	牛乳 ビス ケット	納豆ごはん とんかつの細切り 切り干し大根の煮物 みそ汁 甘夏 人参スティック	煮込みうどん 牛乳 蒸かしじゃが芋	こめ じゃが芋 パン粉 小麦粉 油 麩 うどん	納豆 しらす 鶏肉 豆腐 牛乳	切り干し大根 人参 かぼちゃ ひじき 絹さや わかめ ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ ねぎ	
13/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 甘夏 大根スティック	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 油 片栗粉 マヨドレ じゃが芋	豆腐 豚肉 ささ身 牛乳	玉ねぎ なら 赤ピーマン ねぎ アスパラ 人参 大根	
14/水	牛乳 ビス ケット	カレーうどん おでん そら豆の塩ゆで チーズ バナナ 人参スティック	おじや 牛乳 パイスティック	うどん 片栗粉 じゃが芋 パイ皮 こめ	鶏肉 豆腐 チーズ しらす 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ 大根 こんぶ そら豆 ほうれん草 きゃべつ	
15/木	牛乳 ビス ケット	食パン 鶏のから揚げの薄切り ポテトサラダ 野菜スープ バナナ 大根スティック	おかかおにぎり ほうじ茶 ヨーグルト せんべい	食パン こめ 片栗粉 じゃが芋 春雨 マヨドレ	鶏肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳	赤・黄ピーマン 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 絹さや 大根	
16/金	牛乳 ビス ケット	ごはん 豚肉ソテーのアスパラ添え ほうれん草の和え物 うのはないり みそ汁 甘夏 人参スティック	おじや 牛乳 ホットケーキ	こめ 油 ざらめ ホットケーキミックス	豚肉 おから 凍り豆腐 さけ 牛乳	アスパラ ほうれん草 もやし 人参 きくらげ ひじき 絹さや わかめ	
17/土	牛乳 ビス ケット	ごはん カジキの煮つけ きゃべつのおひたし みそ汁 甘夏 さつま芋スティック	おじや 牛乳 ビスケット バナナ	こめ ざらめ 三温糖 麩 さつま芋	鶏肉 カジキ さけ 牛乳	人参 絹さや きゃべつ わかめ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草	



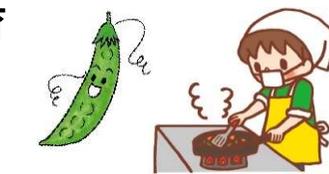
\* いろいろな食材を使っていますので、降園の前に「今日の給食の見本」をよくご覧になっていただき、ご家庭でも参考にいただければ幸いです。

# 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/木	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 りんご	おじや 牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ 片栗粉 油 じゃが芋 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	512	17.0	<p><b>2日(金) 端午の節句メニュー</b> 端午の節句は5日(月)ですが、お休みのため2日(金)に、「たけのこごはん」やおやつに「こいのぼりクッキー」を作る予定です。</p> <p><b>13日(火) ぞう組調理保育</b> 今月は園で収穫した「絹さや」を使って絹さやの油いためを作る予定です。</p> <p><b>5月5日は【端午の節句】と【こどもの日】</b> ★端午の節句・・・ 奈良時代に中国から日本に伝わった風習で男の子の誕生や成長を祝う「男の子の節句」です。 *ちなみの女の子の節句は3月3日の「上巳の節句(桃の節句)」です。 ★こどもの日・・・ 昭和23年(1948年)に制定された国民の祝日です。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝すること」を趣旨としており、「こども(男の子と女の子)とお母さんの日」です。 *「こども」とひらがな表記なのは当事者である子どもにわかりやすくするためといわれています。 同じ日の「端午の節句」と「こどもの日」は行事の内容が異なりますが、どちらも子どもたちのこれからの幸せを願うものです。 <b>端午の節句の主な食べ物の意味・・・</b> ・邪気を払う「ちまき」 ・子孫繁栄の縁起物「柏餅」 ・成長を願う「たけのこ」(まっすぐすくすくと育つ) ・活躍を期待「かつお」(勝男) などが代表的なものです。</p> <p><b>*メニューの青字は今月の誕生児のリクエストです。</b> ★献立表内の青字は、ぞう組の子供たちの誕生日に誕生児リクエストメニューを取り入れて組んでいます。</p>
2/金	牛乳	たけのこごはん <b>チキン南蛮</b> のらぼうのごまあえ すまし汁 甘夏	煮込みうどん 牛乳 こいのぼりクッキー	こめ 小麦粉 油 三温糖 片栗粉 マヨドレ 麩 うどん	油揚げ 鶏肉 ごま バター 卵 牛乳	たけのこ 人参 のらぼう 絹さや 玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草 大根	556	21.7	
7/水	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ 豆腐スープ チーズ 甘夏	おじや ほうじ茶 ヨーグルト バナナ	こめ じゃが芋 三温糖 さつま芋 グラニュー糖	牛肉 ツナ チーズ しらす ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ わかめ 人参 アスパラ レタス 赤ピーマン きゃべつ 小松菜 ほうれん草	561	19.0	
8/木	牛乳	食パン ハンバーグ <b>マカロニサラダ</b> 春雨スープ ヤクルト	まぜごはん ほうじ茶 カルピスゼリー せんべい	食パン パン粉 油 マカロニ こめ マヨドレ 春雨	豆腐 豚肉 牛肉 ささ身 ヤクルト カルピス 牛乳	玉ねぎ ひじき ブロッコリー 人参 レタス のらぼう わかめ	525	21.5	
9/金	牛乳	ごはん 蒸し鶏の中華和え フキとたけのこの煮物 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 ざらめ 麩 油 蒸しパンミックス	鶏肉 ごま 油揚げ チーズ 牛乳	レタス 黄ピーマン ほうれん草 もやし ふき たけのこ 玉ねぎ かぼちゃ わかめ 大根 人参	519	21.6	
10/土	牛乳	わかめうどん じゃが煮 きゃべつの浅漬け 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 ざらめ じゃが芋 油	鶏肉 油揚げ 牛肉 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	540	20.3	
12/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	こめ じゃが芋 パン粉 小麦粉 油 麩 うどん	納豆 しらす 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	切り干し大根 人参 かぼちゃ ひじき 絹さや わかめ ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ ねぎ	522	24.5	
13/火	牛乳	ごはん マーボー豆腐 ゆでアスパラ ポトフ 絹さやの油いため 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 油 片栗粉 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 ねぎ アスパラ 人参 セロリ 絹さや	550	17.9	
14/水	牛乳	カレーうどん おでん そら豆の塩ゆで チーズ バナナ	おじや 牛乳 パイスティック	うどん 片栗粉 じゃが芋 パイ皮 こめ	油揚げ 鶏肉 生揚げ チーズ しらす 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ 大根 こんぶ そら豆 ほうれん草 きゃべつ	522	21.4	
15/木	牛乳	バンズパン <b>鶏のから揚げ</b> ポテトサラダ 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	バンズパン こめ 片栗粉 じゃが芋 春雨 マヨドレ	鶏肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳	赤・黄ピーマン 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 絹さや	514	20.9	
16/金	牛乳	ごはん 豚肉のアスパラ巻き ほうれん草の和え物 うのはないり みそ汁 甘夏	おじや 牛乳 <b>かりんとう</b>	こめ 小麦粉 油 黒砂糖 ざらめ	豚肉 おから 油揚げ 凍り豆腐 さけ 牛乳	アスパラ ほうれん草 もやし 人参 きくらげ ひじき 絹さや わかめ	558	23.5	
17/土	牛乳	たけのこごはん カジキの煮つけ きゃべつの酢みそ和え みそ汁 甘夏	おじや 牛乳 ビスケット バナナ	こめ ざらめ 三温糖 麩	油揚げ 鶏肉 カジキ さけ 牛乳	たけのこ 人参 絹さや きゃべつ わかめ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草			



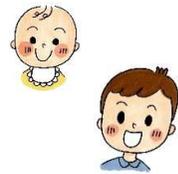
\* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。  
\* 発送に応じてバンズパン、りんご、赤飯の提供が始まります

# 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/木	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 りんご	牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ 片栗粉 油 じゃが芋 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	590	17.8	<b>2日(金) 端午の節句メニュー</b> 端午の節句は5日(月)ですが、お休みのため 2日(金)に、「たけのごはん」やおやつに 「こいのぼりクッキー」を作る予定です。
2/金	端午の 節句の 行事食	牛乳 こいのぼりクッキー	こめ 小麦粉 油 三温糖 片栗粉 マヨドレ 麩	油揚げ 鶏肉 ごま バター 卵 牛乳	たけのこ 人参 のらぼう 絹さや 玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草	687	26.4	
7/水	ハヤシライス ツナサラダ 豆腐スープ チーズ 甘夏	ほうじ茶 ヨーグルト バナナ	こめ じゃが芋 三温糖 グラニュー糖	牛肉 ツナ チーズ ヨーグルト	玉ねぎ わかめ 人参 アスパラ レタス 赤ピーマン きゃべつ 小松菜	628	19.7	<b>13日(火) ぞう組調理保育</b> 今月は園で収穫した「絹さや」を使って 絹さやの油いためを作る予定です。
8/木	食パン ハンバーグ <b>マカロニサラダ</b> 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 油 マカロニ マヨドレ 春雨	豆腐 豚肉 牛肉 ささ身 ヤクルト カルピス	玉ねぎ ひじき ブロッコリー 人参 レタス のらぼう	639	24.8	
9/金	ごはん 蒸し鶏の中華和え フキとたけのこの煮物 みそ汁 バナナ	牛乳 ココア蒸しパン	こめ 三温糖 ざらめ 麩 油 蒸しパンミックス	鶏肉 ごま 油揚げ チーズ	レタス 人参 黄ピーマン もやし ふき たけのこ かぼちゃ わかめ	635	26.5	<b>5月5日は【端午の節句】と【こどもの日】</b> ★端午の節句・・・ 奈良時代に中国から日本に伝わった風習で 男の子の誕生や成長を祝う「男の子の節句」です。 *ちなみの女の子の節句は3月3日の「上巳の節句 (桃の節句)」です。 ★こどもの日・・・ 昭和23年(1948年)に制定された国民の祝日です。 「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるととも に母に感謝する」ことを趣旨としており、「こども(男の 子と女の子)とお母さんの日」です。 *「こども」とひらがな表記なのは当事者である子ども にわかりやすくするためといわれています。 同じ日の「端午の節句」と「こどもの日」は行事の内容が 異なりますが、どちらも子どもたちのこれからの幸せを願うものです。 <b>端午の節句の主な食べ物の意味・・・</b> ・邪気を払う「ちまき」 ・子孫繁栄の縁起物「柏餅」 ・成長を願う「たけのこ」(まっすぐすくすくと育つ) ・活躍を期待「かつお」(勝男) などが代表的なものです。
10/土	わかめうどん じゃが煮 きゃべつの浅漬け チーズ 甘夏	牛乳 さけおにぎり	うどん こめ ざらめ じゃが芋 油	鶏肉 油揚げ 牛肉 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	638	15.2	
12/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	こめ じゃが芋 パン粉 小麦粉 油 麩	納豆 しらす 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	切り干し大根 人参 ねぎ ひじき 絹さや わかめ 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ	626	30.6	
13/火	ぞう組 調理 保育	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	こめ 三温糖 油 片栗粉 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 ねぎ アスパラ 人参 セロリ 絹さや	627	20.6	
14/水	カレーうどん おでん そら豆の塩ゆで チーズ バナナ	牛乳 パイスティック	うどん 片栗粉 じゃが芋 パイ皮	油揚げ 鶏肉 生揚げ チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ 大根 こんぶ そら豆	606	23.2	
15/木	バンズパン <b>鶏のから揚げ</b> ポテトサラダ 野菜スープ バナナ	ほうじ茶 ヨーグルト せんべい	バンズパン 片栗粉 じゃが芋 春雨 マヨドレ	鶏肉 豚肉 ヨーグルト	赤・黄ピーマン 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 絹さや	621	25.1	
16/金	ごはん 豚肉のアスパラ巻き ほうれん草の和え物 うのはないり みそ汁 甘夏	牛乳 <b>かりんとう</b>	こめ 小麦粉 油 黒砂糖 ざらめ	豚肉 おから 油揚げ 凍り豆腐 牛乳	アスパラ ほうれん草 もやし 人参 きくらげ ひじき 絹さや わかめ	674	26.4	
17/土	保育 公開	牛乳 ビスケット バナナ	こめ ざらめ 三温糖 麩	油揚げ 鶏肉 カジキ 牛乳	たけのこ 人参 絹さや きゃべつ わかめ ねぎ 玉ねぎ	609	24.5	<b>*メニューの青字は今月の誕生児のリクエストです。</b> <b>★献立表内の青字は、ぞう組の子供たちの誕生日に                      誕生児リクエストメニューを取り入れて組んでいます。</b>



\* 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。

令和7年度

5月延長食予定献立表



秋川あすなろ保育園

日	曜日	献立名	材料名	汁物	材料名
1	木	わかめおにぎり		すまし汁	豆腐 ほうれん草
2	金	おじや	ささ身 大根 玉ねぎ ほうれん草		
7	水	ゆかりおにぎり		みそ汁	かぼちゃ 玉ねぎ
8	木	煮込みうどん	ツナ 大根 きゃべつ 人参		
9	金	さけおにぎり		すまし汁	大根 ほうれん草
10	土	おじや	ツナ きゃべつ 人参 小松菜		
12	月	おかかおにぎり		すまし汁	かぼちゃ ほうれん草
13	火	煮込みうどん	カレー 大根 人参 小松菜		
14	水	わかめおにぎり		みそ汁	さつまいも 玉ねぎ
15	木	おじや	ツナ かぼちゃ 麩 わかめ		
16	金	煮込みうどん	しらす 大根 人参 小松菜		
17	土	焼きおにぎり		すまし汁	玉ねぎ 麩
19	月	さけおにぎり		すまし汁	大根 ほうれん草
20	火	煮込みうどん	カレー ほうれん草 玉ねぎ わかめ		
21	水	おじや	ツナ 大根 かぼちゃ 人参		
22	木	煮込みうどん	さけ きゃべつ 玉ねぎ 小松菜		
23	金	おじや	豆腐 じゃが芋 人参 わかめ		
24	土	ゆかりおにぎり		みそ汁	じゃが芋 小松菜
26	月	わかめおにぎり		すまし汁	麩 ほうれん草
27	火	おじや	ツナ 人参 きゃべつ 小松菜		
28	水	煮込みうどん	豆腐 わかめ ほうれん草 玉ねぎ		
29	木	おかかおにぎり		みそ汁	大根 小松菜
30	金	煮込みうどん	さけ 玉ねぎ わかめ 人参		
31	土	ゆかりおにぎり		みそ汁	かぼちゃ さつまいも

## おやつ「道明寺」(あんこを蒸かしたもち米で包み、桜の葉を巻いた和菓子)

4月16日のおやつは手作り道明寺でした。  
うさぎ・きりん・ぞう組は自分で作って楽しみながら味わいました。



## 園の八重桜の花(つぼみ)と葉を塩漬けにしました

ぞう組に八重桜のつぼみと葉を摘んでもらい、調理で塩漬けにしました。



### 花の塩漬け

きれいに洗って水気をふき取ります



庄(重し)をかけて塩漬け(梅酢)にします



陰干しします



完成



・瓶などの  
密閉容器に  
入れ冷蔵庫  
で保存しま

### 葉の塩漬け



きれいに洗って  
熱湯をかけ、水  
気をふき取りま



1枚ずつ半分に  
折り庄(重し)を  
かけて塩漬け  
(梅酢)にします

・3週間ほど漬けましたらラップで  
小分けにし冷蔵庫で保存します。

## たけのこ

4月と5月に給食で使う「たけのこ」はファーマーズセンターに  
買いに行き、子どもたちに皮をむいてもらいます。  
それを調理で湯がいて料理別に切り分け、冷凍して活用しています。



## ぞう組調理保育「よもぎまんじゅう」

4月22日にぞう組が初めての調理保育をおこないました。  
よもぎの入った生地であんこを包み、丸く仕上げて出来上がり。  
りす組の分から1個ずつ丁寧に作っていました。

