

令和 5年 5月
まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 昼 食	1～2歳児献立 午後おやつ	3～5歳児共通献立 午後おやつ
1	月	ごはん	味噌汁(白菜・舞茸)・鶏肉みそ焼き 人参甘煮・りんご	牛乳・オレンジ ミルククッキー	牛乳 ミルククッキー
2	火	ごはん	味噌汁(チンゲン菜・大根)・たらのごま焼き ふきの炒め煮・オレンジ	牛乳・りんご ジャムスコーン	牛乳 ジャムスコーン
6 20	土		番茶・トマトツナスパゲッティ 大根と胡瓜の酢の物・オレンジ	牛乳・りんご せんべい	牛乳 せんべい
8 22	月	ごはん	豆乳味噌汁(白菜・舞茸)・ツナじゃが 大根コーン和え・オレンジ	8日 ヨーグルト・りんご ミルクパン 22日牛乳・りんご ミルクパン	8日 ヨーグルト・りんご ミルクパン 22日牛乳・りんご ミルクパン
9 23	火	ごはん	味噌汁(生揚げ・玉ねぎ)・かれいのムニエル風 人参含め煮・りんご	牛乳・オレンジ きなこマフィン	牛乳 きなこマフィン
10 24	水	ごはん	味噌汁(芋・長ねぎ)・鶏肉きのこ煮 キャベツ納豆和え・オレンジ	牛乳・りんご 人参ケーキ	牛乳 人参ケーキ
11 25	木	ごはん	番茶・キャベツカレー・トマトと胡瓜のサラダ りんご	牛乳・オレンジ 豆パン	牛乳 豆パン
12 26	金	ごはん	味噌汁(小松菜・ふのり)・北海かき揚げ 白菜ごま和え・オレンジ	チーズ・クラッカー オレンジゼリー	チーズ・クラッカー オレンジゼリー
13 27	土		味噌ラーメン・小松菜ツナ和え・オレンジ	牛乳・りんご ビスケット	牛乳 ビスケット
15 29	月	ごはん	味噌汁(大根・麩)・豚肉の生姜焼き ポテトサラダ・オレンジ	鉄強化チーズ・りんご ちゃんこ風うどん	鉄強化チーズ ちゃんこ風うどん
16 30	火	ごはん	味噌汁(芋・ニラ)・ほっけの竜田揚げ 小松菜ひじき和え・りんご	牛乳・オレンジ コーンフレーククッキー	牛乳 コーンフレーククッキー
17 31	水	ごはん	味噌汁(切干大根・しめじ)・炒め納豆 キャベツとしらすサラダ・オレンジ	ヨーグルト・りんご 鉄強化クラッカー かえり煮干し	ヨーグルト 鉄強化クラッカー かえり煮干し
18	木	ごはん	味噌汁(わかめ・麩)・カミナリ豆腐 ブロッコリーごま和え・りんご	牛乳・オレンジ 米粉チーズマドレーヌ	牛乳 米粉チーズマドレーヌ
19	金	バターロール	人参ポタージュ・豚肉のマーマレード焼き アスパラソテー・オレンジ	牛乳・りんご 焼きおにぎり	牛乳 焼きおにぎり

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和 5年 5月分 離乳食予定実施献立表

まこまないみどりまち保育園

日	曜日	5~6か月頃 (離乳初期)	7~8か月頃 (離乳中期)	9~11か月頃 (離乳後期)午前	9~11か月頃 (離乳後期)午後
1	月	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(白菜・舞茸) 鶏肉みそ焼き 人参甘煮	雑炊(鶏肉・白菜) 人参甘煮 果物
2	火	つぶし粥 スープ たら煮つぶし チンゲン菜煮つぶし	粥 スープ たらチンゲン菜煮 果物	軟飯・果物 味噌汁(チンゲン菜・大根) たらのごま焼き ふきの炒め煮	軟飯 スープ(人参) たら大根チンゲン菜煮 果物
6 20	土	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし	粥 スープ 人参スティック煮 大根スティック煮	番茶 トマトツナスパゲティ 大根と胡瓜の酢の物 果物	バターロール 番茶 チーズ 果物
8 22	月	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ ほっけ白菜煮 大根スティック煮	軟飯・果物 豆乳味噌汁(白菜・舞茸) ツナじゃが 大根コーン和え	軟飯 すまし汁(じゃが芋) ツナ大根白菜煮 果物
9 23	火	つぶし粥 スープ かれい煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ かれい人参煮 果物	軟飯・果物 味噌汁(生揚げ・玉ねぎ) かれいのムニエル風 人参含め煮	軟飯 スープ(人参) かれい玉ねぎ煮 果物
10 24	水	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 納豆キャベツ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(芋・長ねぎ) 鶏肉きのこ煮 キャベツ納豆和え	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏肉じゃが芋玉ねぎ煮 果物
11 25	木	つぶし粥 スープ トマト煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏肉トマト煮 人参スティック煮	軟飯・果物 キャベツシチュー トマトと胡瓜のサラダ	食パン スープ(人参) 鶏挽肉じゃが芋キャベツ煮 果物
12 26	金	つぶし粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし 白菜煮つぶし	粥 スープ 鮭玉ねぎ煮 白菜煮	軟飯・果物 味噌汁(小松菜・ふのり) 北海かき揚げ(湯通し) 白菜ごま和え	軟飯 スープ(白菜) 鮭小松菜玉ねぎ煮 果物
13 27	土	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 人参スティック煮	味噌うどん 小松菜ツナ和え 果物	バターロール 番茶 チーズ 果物
15 29	月	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉大根煮 じゃが芋スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(大根・麩) 豚肉生姜焼き ポテトサラダ	ちゃんこ風うどん じゃが芋煮 果物
16 30	火	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ ほっけ小松菜煮 じゃが芋スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(芋・ニラ) ほっけの竜田揚げ(湯通し) 小松菜ひじき和え	軟飯 スープ(小松菜) ほっけじゃが芋煮 果物
17 31	水	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉キャベツ煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(切干大根・しめじ) 炒め納豆 キャベツとしらすサラダ	軟飯 味噌汁(玉ねぎ) 豚挽肉人参キャベツ煮 果物
18	木	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉ねぎ煮 ブロッコリースティック煮	軟飯・果物 味噌汁(わかめ・麩) カミナリ豆腐 ブロッコリーごま和え	軟飯 すまし汁(人参) 豆腐玉ねぎブロッコリー煮 果物
19	金	つぶし粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥・スティックパン スープ 豚挽肉玉ねぎ煮 人参スティック煮	バターロール・果物 人参ポタージュ 豚肉のマーレード焼き アスパラソテー	軟飯 味噌汁(玉ねぎ) 豚肉人参煮 果物

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。

※ 都合により献立を変更することがあります。



5月 食育だより



入園・進級してから、1か月が経ちました。園生活にもそろそろ慣れてきたころでしょうか？
4月や大型連休が明けての疲れからこの時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。
早めの就寝や規則正しい生活リズムを心がけて、ゆっくりと休めるようにしてあげましょう。

●北海道の旬の春野菜

- ・グリーンアスパラ…アスパラギン酸によって疲労回復に役立ちます。ビタミンが豊富です。

色が濃く、光沢があり、穂先がしまっているものが良いとされています。

そのまま焼く、茹でる、炒める、てんぷらにするなど様々な調理法でおいしく味わえます。



- ・春キャベツ…巻きがゆるく柔らかめな葉が特徴的です。

キャベツはビタミンUが含まれており、胃潰瘍、胃腸障害の予防・改善効果が期待できます。
ビタミンUは水溶性の栄養素なので、長時間水にさらさず、また熱に弱いので生サラダにして食べるのがおすすめです。

- ・白かぶ…春のかぶは皮が柔らかいのが特徴です。消化酵素が豊富で、胃腸の調子を整える効果が期待できます。

かぶの葉は緑黄色野菜に分類され、風邪の予防や美肌効果のあるビタミンCが豊富です。
サラダやお漬物の生食の方が消化酵素の作用を活かせるのでおすすめです。

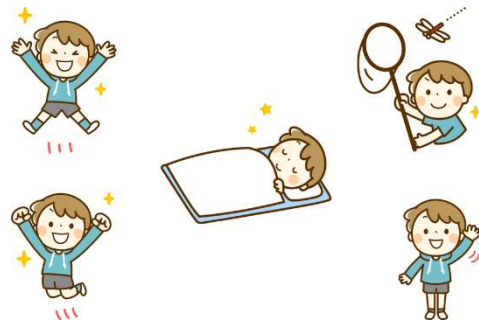


- ・ほっけ…年間を通じて味わうことが出来ませんが、エサを食べに沿岸にやってくる春ほっけは脂がのってほっけの開きとして食べるのがおすすめです。

●生活リズムを整えましょう

ゴールデンウィークなどの長期連休明けは、生活リズムが崩れがちです。今一度、生活リズムを見直してみましょう。

- ☆3食決まった時間に食事をする
- ☆起きる時間を決める
- ☆日中は身体を動かす
- ☆なるべく決まった時間に、早めに寝る
- ☆子どもの生活リズムを優先する



朝目覚めて、昼に活動し、夜眠くなるというサイクルは、健康な生活リズムとって、健康に過ごしていくうえでの基本的な生活リズムになります。

朝ごはんを食べることで、朝ということが身体に伝わって生活リズムが整っていきます。

☆お知らせ

高病原性鳥インフルエンザの拡大で卵の供給の制限をされております。

今後当園でも卵が入りにくい状況になることが予想されます。ですので、当分の間、卵が納品されない場合は卵を使用しない献立に随時変更をしていきますので、よろしくお願い致します。