

令和 6年 5月

認定こども園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	水	ごはん	豆乳味噌汁(ほうれん草・しめじ) たらの磯辺焼き・スティック胡瓜・りんご	牛乳・オレンジ 手作りパン	牛乳 手作りパン
2	木	お楽しみ会	わかめごはん・味噌汁(キャベツ・えのき) ハンバーグ・ブロッコリー生姜和え スティック胡瓜・オレンジ	牛乳・りんご 市販菓子	牛乳 市販菓子
18	土		番茶・ミートソーススパゲティ キャベツのコーン和え・オレンジ	牛乳・りんご 市販菓子	牛乳 市販菓子
20	月	ごはん	味噌汁(豆腐・しめじ)・ポークビーンズ ブロッコリー中華和え・オレンジ	牛乳・りんご 市販菓子	牛乳 市販菓子
7 21	火	ごはん	味噌汁(キャベツ・ふのり)・ツナじゃが 大根と胡瓜の酢の物・りんご	牛乳・オレンジ ごまマフィン	牛乳 ごまマフィン
8 22	水	ごはん	味噌汁(白菜・麩)・カミナリ豆腐 もやしのにり和え・オレンジ	牛乳・りんご 豆パン	牛乳 豆パン
9 23	木	ごはん	味噌汁(水菜・なめこ)・豚肉の生姜焼き ポテトサラダ・りんご	ヨーグルト・オレンジ 鉄強化菓子	ヨーグルト 鉄強化菓子
10 24	金	ごはん	味噌汁(人参・切干大根)・鶏肉のからあげ 小松菜しめじ炒め・オレンジ	牛乳・りんご きなこマカロニ	牛乳 きなこマカロニ
11 25	土		味噌ラーメン・小松菜しらす和え・オレンジ	牛乳・りんご 市販菓子	牛乳 市販菓子
13 27	月	ごはん	番茶・キャベツカレー・ブロッコリーおなか和え オレンジ	牛乳・りんご つぶつぶコーンパン	牛乳 つぶつぶコーンパン
14 28	火	バターロール	人参ポタージュ・豚肉のマーマレード焼き アスパラとコーンのソテー・りんご	牛乳・オレンジ 焼きおにぎり	牛乳 焼きおにぎり
15 29	水	ごはん	味噌汁(チンゲン菜・大根)・さばの竜田焼き ふきの炒め煮・オレンジ	牛乳・りんご レーズンホットケーキ	牛乳 レーズンホットケーキ
16 30	木	ごはん	味噌汁(芋・絹さや)・親子煮 キャベツのごま和え・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
17 31	金	ふりかけ ごはん	味噌汁(豆腐・ふのり)・カレイのてんぷら 小松菜と人参ナムル・りんご	牛乳・オレンジ ジャージャーめん	牛乳 ジャージャーめん

※ 2日…お楽しみ会(子どもの日の会)

※ 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6年5月 離乳食献立表

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (生後7~8か月頃)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午後)
1	水	つぶし粥 スープ たら煮つぶし ほうれん草煮つぶし	粥 スープ たらほうれん草煮 果物	軟飯 豆乳味噌汁(納豆・草・ツメ)・ たらの磯辺焼き スティック野菜 果物	軟飯 スープ(しめじ) たらほうれん草煮 果物
2	木	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉キャベツ煮 ブロッコリー煮	軟飯 味噌汁(キャベツ・えのき) ハンバーグ ブロッコリー生姜和え・胡瓜 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉ブロッコリー煮 果物
18	土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 人参スティック煮	麦茶 ミートソースパゲティ キャベツのソテー和え 果物	バターロール※ 豆乳※ 果物
20	月	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮※ ブロッコリー煮	軟飯 味噌汁(豆腐・しめじ) ポークビーンズ ブロッコリー中華和え 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉ブロッコリー玉葱煮 果物
7	21 火	つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ じゃが芋スティック煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(キャベツ・フリ) ツナじゃが 大根と胡瓜の酢の物 果物	軟飯 スープ(じゃが芋) ツナ人参大根煮 果物
8	22 水	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 白菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐白菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(白菜・麩) カミナリ豆腐 もやしなのり和え 果物	食パン スープ(人参) 豆腐玉葱白菜煮 果物
9	23 木	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉人参煮※ じゃが芋スティック煮	軟飯 味噌汁(水菜・ナシ) 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 果物	軟飯 スープ(コーン) 豚肉じゃが芋人参煮 果物
10	24 金	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉小松菜煮※ 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(人参・切干大根) からあげ湯通し★ 小松菜しめじ炒め 果物	軟飯 スープ(人参) 鶏肉小松菜しめじ煮 果物
11	25 土	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮※ 人参スティック煮	味噌うどん※ 小松菜しらす和え 果物	バターロール※ 豆乳※ 果物
13	27 月	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 キャベツシチュー★ ブロッコリーおかか和え 果物	ジャージャーめん スープ(人参) 果物
14	28 火	パン粥※ スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥※ スープ 豚挽肉玉葱煮※ 人参スティック煮	バターロール 人参ポタージュ 豚肉のマーマレード焼き アスパラとコーンのソテー 果物	雑炊(豚肉・玉葱・アスパラ) 人参炒め煮 果物
15	29 水	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 挽肉チンゲン菜煮※ 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(チンゲン菜・大根) さばの竜田焼き ふきの炒め煮 果物	軟飯 スープ(大根) さば人参チンゲン菜煮 果物
16	30 木	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 鶏挽肉キャベツ煮※ じゃが芋スティック煮	軟飯 味噌汁(芋・絹さや) 親子煮 キャベツのごま和え 果物	軟飯 すまし汁(玉葱) 鶏肉じゃが芋人参煮 果物
17	31 金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐小松菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(豆腐・フリ) カレイのてんぷら湯通し 小松菜と人参炒め 果物	トースト スープ(小松菜) カレイ人参煮 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。



5月 食育だより



新年度が始まって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？
新しい環境で疲れも出やすい時です。元気よく園生活を送れるように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。

バランスの良い食事

●子どもの好き嫌いの原因は？

<経験不足による食わず嫌い>

大人が美味しく食べる様子をみせるのも効果的です。

<嫌な経験が残っている>

無理強いや嘔吐など、嫌な経験の記憶が原因になっている場合があります。

<加工食品の日常的な利用>

子どもの頃から、日常的にインスタントラーメンやスナック菓子などのうま味を強調したものを食べていると、苦味や酸味といった味をもつ野菜を美味しく味わえなくなってしまいます。

子どもの頃は好き嫌いが多いものですが、食べ物とのふれあい、親しみをもつことで、食べられるようになることがあります。野菜などをじっくりと観察する、触ってみる、匂いを嗅ぐ、味比べをしてみるなど五感を使って食べ物を知ること、「食べたい」という気持ちが生まれてくると思います。
苦手なものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら、食べやすい料理で少しずつ慣れていけるといいですね。

まごはやさしい

「まごはやさしい」は「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも」の頭文字でこの7品目を毎日の食事に取り入れることを心がければ、栄養バランスの取れた健康的な食生活が送れ、生活習慣病を防ぐことができると言われていています。献立で足りないものは何かを考える目安にもなるので、意識してこれらの食材を摂取しましょう。



●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。

