



5月献立表

聖隷のお保育園 2022年5月乳児食

新緑が美しい季節となりました。新年度がスタートして1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、園生活を楽しみ始めました。この時期は目に見えない疲れが少し出始める子どももいます。楽しい連休は、ご家族とゆっくり過ごすなどしてリフレッシュできる機会となるといいですね。

15時おやつについて
☆印のついているおやつ…うさぎ
/以降のおやつ…ひよこ、りす
成長に合わせておやつを変更しています。



	2月	3火	4水	5木	6金	7土
朝食 おやつ	お茶 ビスケット				お茶 ウエハース	
昼食	ご飯 さばの香味焼き チャプチェ みそ汁(豆腐・青菜) パイナップル お茶	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	しょうゆラーメン ひじきサラダ 大学かぼちゃ りんご お茶	
おやつ	牛乳 ぶどうゼリー・えびせん				お茶 こいのぼりごはん	
エネルギー(kcal)	520				424	
蛋白質(g)	18.9				14.3	
脂質(g)	19.3				13.5	
食塩相当量(g)	1.2				1.3	

	9月	10火	11水	12木	13金
朝食 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー
昼食	ご飯 厚揚げの肉みそ煮 もやしと胡瓜の胡麻和え すまし汁(玉葱・わかめ) オレンジ お茶	黒糖ロール 鮭のチーズソース焼き スパゲティサラダ オニオンスープ パイナップル 牛乳	ご飯 ささみの磯天ぷら アスパラのおかか和え みそ汁(大根・油揚げ) バナナ お茶	けんちんうどん ポテトフライ 中華風和え キウイ お茶	茶飯 お茶ハンバーグ風 白菜の昆布和え みそ汁(キャベツ・小松菜) メロン お茶
おやつ	牛乳 お好み焼き	お茶 ごまのおはぎ	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	豆乳 ヨーグルト・たまごせんべい
エネルギー(kcal)	460	460	452	398	475
蛋白質(g)	20.4	18.9	18.3	15.1	18.8
脂質(g)	14.0	15.5	11.0	12.4	16.5
食塩相当量(g)	1.2	1.5	1.0	1.4	1.6

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	16月	17火	18水	19木	20金
朝食 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 ウエハース	お茶 ビスケット
昼食	ご飯 ふわふわ卵焼き 納豆和え みそ汁(わかめ・もやし) キウイ お茶	ご飯 鶏肉の山賊焼き 新玉葱とツナのオーロラ和え みそ汁(ごぼう・舞茸) メロン お茶	バターパン ドライカレー キャベツのパン和え トマト 春雨のスープ バナナ 牛乳	春野菜のスパゲティ 南瓜のサラダ チーズ レタススープ パイナップル お茶	ご飯 鮭の梅味噌焼き ごぼうサラダ すまし汁(素麺・人参) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 じゃがバター	牛乳 チーズホットケーキ	お茶 いなり寿司	牛乳 ☆メロンパン/きな粉パン	豆乳 ヨーグルト・あられ
エネルギー(kcal)	430	479	492	512	470
蛋白質(g)	18.0	19.6	19.3	18.9	18.2
脂質(g)	14.7	15.9	16.9	18.5	15.8
食塩相当量(g)	1.3	1.4	1.7	1.7	1.3

	23月	24火	25水	26木	27金
朝食 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 ウエハース
昼食	ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め ほうれん草のたくあん和え すまし汁(白菜・えのき) メロン お茶	バターパン 切干大根の卵焼き さつま芋サラダ コーンのスープ キウイ 牛乳	サラダ寿司 れんこんと人参の煮煮 トマト すまし汁(麩・ほうれん草) パイナップル お茶	肉うどん 白菜とツナマヨおかか和え 金時豆煮 りんご お茶	ご飯 さばの味噌煮 根菜煮 すまし汁(小松菜・えのき) バナナ お茶
おやつ	牛乳 やさしいゼリー・小魚チップ	お茶 おかかおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 甘食	牛乳 ふかし芋
エネルギー(kcal)	461	488	406	473	503
蛋白質(g)	17.4	17.8	16.8	18.9	15.2
脂質(g)	14.2	16.2	8.1	13.5	14.6
食塩相当量(g)	1.3	1.8	0.9	1.6	1.2

	30月	31火
朝食 おやつ	お茶 ソースせんべい	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	ハヤシライス たまごサラダ 南瓜のグリル メロン お茶	ロールパン 若草焼き 梅風味サラダ ミネストローネ オレンジ 牛乳
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 きなこのおはぎ
エネルギー(kcal)	488	464
蛋白質(g)	15.8	16.6
脂質(g)	16.8	19.7
食塩相当量(g)	1.0	1.2

☆今月の絵本献立のご紹介です☆

『くんくん、いいにおい』 グランママ社
焼きたてパンのいいにおい、果物のすっぱいにおいや甘いにおい。絵本からいいにおいは出てきませんが、絵を見ているとかおりが漂ってくるようです。この絵本を読んだあとは、身の回りのいいにおいを鼻を膨らませて「くんくん」してしまいそうです！今月は、「におい」に注目した絵本を楽しみます。



☆郷土産で全国制覇☆

今月は、静岡の茶飯です。5月の新茶の頃になると、茶農家ではこれから機械を使わせてもらうという気持ちを込めて、古茶で茶飯を炊き、お供えしたと言われています。また、今回はお茶の葉を飲むだけでなく食べても味わうことができるよう「お茶ハンバーグ」を一緒に提供します。



5月献立表

聖隷のお保育園 2022年5月離乳食

新緑が美しい季節となりました。新年度がスタートして1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、園生活を楽しみ始めました。この時期は目に見えない疲れが少し出始める子どももいます。楽しい連休は、ご家族とゆっくり過ごすなどしてリフレッシュできる機会となるといいですね。



	2月	3火	4水	5木	6金	7土
朝食 おやつ	お茶 ビスケット				お茶 ウエハース	
昼食	お粥 タラのしょうが煮 ビーフンと野菜煮 みそ汁(豆腐・青菜) りんご お茶	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	にゅうめん スティック胡瓜 南瓜の煮物 りんご お茶	
おやつ	お茶 りんごゼリー・人参チップ				お茶 こいのぼり粥	
エネルギー(kcal)	249				232	
蛋白質(g)	8.0				7.7	
脂質(g)	2.2				3.1	
食塩相当量(g)	1.1				0.9	

	9月	10火	11水	12木	13金
朝食 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー
昼食	お粥 豆腐の肉みそ煮 スティック野菜煮 すまし汁(玉葱・わかめ) バナナ お茶	食パン 鮭の洋風煮 スパゲティサラダ オニオンスープ りんご お茶	お粥 のり入りつくね アスパラのおかか煮 みそ汁(大根・油揚げ) バナナ お茶	けんちんうどん 蒸しじゃが芋 きゅうりと人参煮 りんご お茶	お粥 豆腐入りつくね 白菜の煮浸し みそ汁(キャベツ・小松菜) バナナ お茶
おやつ	お茶 お好み焼き風	お茶 さくら粥	お茶 おやつカステラ	お茶 ジャムサンド	お茶 ヨーグルト・たまごせんべい
エネルギー(kcal)	258	216	253	233	257
蛋白質(g)	10.6	9.4	10.1	8.1	12.1
脂質(g)	4.4	4.9	7.6	2.5	8.0
食塩相当量(g)	1.0	1.2	0.8	1.1	0.9

	16月	17火	18水	19木	20金
朝食 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 ウエハース	お茶 ビスケット
昼食	お粥 ふわふわ卵焼き 納豆和え みそ汁(わかめ・もやし) りんご お茶	お粥 鶏肉だんご煮 新玉葱とツナの煮物 みそ汁(ごぼう・舞茸) バナナ お茶	食パン ケチャップ煮 キャベツの煮浸し トマト 春雨のスープ バナナ お茶	スパゲッティ野菜あんかけ マッシュ南瓜 レタススープ りんご お茶	お粥 カレイの甘味噌焼き じゃがいもと人参煮 すまし汁(素麺・人参) バナナ お茶
おやつ	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 チーズホットケーキ	お茶 磯粥	お茶 きな粉パン	お茶 ヨーグルト・ほうれん草&かぼちゃりんご
エネルギー(kcal)	285	302	246	316	263
蛋白質(g)	13.7	14.5	12.9	14.0	8.6
脂質(g)	9.5	5.4	5.3	6.1	8.4
食塩相当量(g)	1.2	1.4	1.0	1.2	0.8

	23月	24火	25水	26木	27金
朝食 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 ウエハース
昼食	お粥 味噌鶏つくね ほうれん草の煮浸し すまし汁(白菜・えのき) バナナ お茶	食パン 野菜入り鶏肉だんご さつま芋の甘煮 コーンのスープ りんご お茶	ツナとやさい粥 人参のそぼろ煮 トマト すまし汁(麩・ほうれん草) バナナ お茶	肉うどん(離乳) 白菜とツナのおかか煮 金時豆煮 りんご お茶	お粥 カレイの味噌煮 根菜煮 すまし汁(小松菜・えのき) バナナ お茶
おやつ	お茶 りんごゼリー・人参チップ	お茶 おかか粥	お茶 マカロニきな粉	お茶 蒸しパン	お茶 ふかし芋
エネルギー(kcal)	257	254	247	271	268
蛋白質(g)	10.0	11.6	13.4	11.0	6.2
脂質(g)	2.9	5.2	3.2	2.8	6.7
食塩相当量(g)	0.6	1.1	0.6	1.1	0.8

	30月	31火
朝食 おやつ	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	お粥 トマトシチュー たまごサラダ 蒸し南瓜 りんご お茶	食パン 蒸しカレイ おかか煮 ミネストローネ バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 きなこ粥
エネルギー(kcal)	254	233
蛋白質(g)	10.3	8.8
脂質(g)	6.4	6.6
食塩相当量(g)	0.4	0.8

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

★今月の絵本献立のご紹介です★

『くんくん、いいにおい』 グランママ社

焼きたてパンのいいにおい、果物のすっぱいにおいや甘いにおい。絵本からにおいは出てきませんが、絵を見ているとかおりが漂ってくるようです。この絵本を読んだあとは、身の回りのにおいに鼻を膨らませて「くんくん」してしまいそうです！今月は、「におい」に注目した絵本を楽しみます。



★郷土産で全国制覇★

今月は、静岡の茶飯です。5月の新茶の頃になると、茶農家ではこれから機械を使わせてもらうという気持ちを込めて、古茶で茶飯を炊き、お供えしたと言われています。また、今回はお茶の葉を飲むだけでなく食べても味わうことができるよう「お茶ハンバーグ」を一緒に提供します。

