

5月献立表

聖隷のお保育園 2023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、園生活を楽しま始めました。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。



◎は、かみかみメニューです。

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

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック				
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 お茶 特別保育	ご飯 魚のコーンマヨ焼き 中華風和え みそ汁(白菜・油揚げ) キウイ お茶 特別保育				
おやつ	牛乳 ぶどうゼリー・ウエハース	お茶 ヨーグルト・お菓子				
エネルギー(kcal)	492	399				
蛋白質(g)	17.1	18.3				
脂質(g)	19.7	10.1				
食塩相当量(g)	1.1	1.0				

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー
昼食	しょうゆラーメン ひじきサラダ 大学芋 りんご お茶	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	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	バターパン 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 牛乳	ご飯 ハンバーグ 白菜の昆布和え みそ汁(キャベツ・小松菜) キウイ お茶
おやつ	お茶 こいのぼりごはん	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	お茶 いなり寿司	牛乳 たまごせんべい
エネルギー(kcal)	422	492	438	443	428
蛋白質(g)	13.6	17.9	19.4	19.6	16.2
脂質(g)	12.3	17.7	10.2	15.9	16.6
食塩相当量(g)	1.5	1.3	1.1	1.7	1.3

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金
朝 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 甘辛せんべい	お茶 ビスケット
昼食	和風スパゲティ かぼちゃのサラダ チーズ レタススープ りんご お茶	ご飯 ふわふわ卵焼き 納豆和え みそ汁(わかめ・大根) パイ バナナ お茶	ロールパン ドライカレー キャベツのパイン和え トマト 春雨のスープ バナナ 牛乳	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(じゃが芋・油揚げ) メロン お茶	ご飯 鯖の梅味噌焼き 春雨サラダ ちゃんこ汁 オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 ホットケーキ	お茶 おにぎり(塩昆布)	牛乳 じゃがバター	豆乳 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	512	448	491	422	459
蛋白質(g)	18.7	19.0	19.3	18.3	19.3
脂質(g)	18.5	12.8	15.8	16.7	15.3
食塩相当量(g)	1.7	1.3	1.5	1.4	1.1

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー
昼食	ご飯 鶏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) キウイ お茶	黒糖ロール マカロニミートグラタン風 キャベツのサラダ 野菜スープ りんご 牛乳	肉うどん ツナマヨおかか和え 金時豆煮 オレンジ お茶	サラダ寿司 れんこんと人参のおかか煮 トマト すまし汁(そうめん・ほうれん草) パイ お茶	ご飯 さばの塩焼き ◎根菜煮 みそ汁(小松菜・えのき) バナナ お茶
おやつ	牛乳 チーズホットケーキ	お茶 にんじやおにぎり	牛乳 バナナクレープ	牛乳 やさしいゼリー・◎かみかみするめ	牛乳 ふかし芋
エネルギー(kcal)	408	469	423	369	491
蛋白質(g)	18.0	18.5	15.5	14.0	15.2
脂質(g)	8.6	14.9	15.6	6.7	15.0
食塩相当量(g)	1.4	1.7	1.3	1.0	1.3

	29 月	30 火	31 水
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ソースせんべい
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) マカロニサラダ 清汁(白菜・ほうれん草) パイ お茶	バターパン 若草焼き 梅風味サラダ ミネストローネ オレンジ 牛乳	ハヤシライス ◎ごぼうサラダ チーズ りんご 牛乳
おやつ	牛乳 お好み焼き	お茶 きなこのおはぎ	お茶 ヨーグルト・ビスケット
エネルギー(kcal)	470	465	518
蛋白質(g)	21.2	15.7	19.8
脂質(g)	14.2	19.7	18.6
食塩相当量(g)	0.8	1.3	1.3

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★ 『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。絵本からのおいは出てきませんが、絵を見ているとかが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1か月通して楽しみます。

★お料理で全国制覇★

今月は東京都『ちゃんこ汁』です。ちゃんこは本来、相撲部屋で力士が作る手料理の全てを指すようです。そのなかでも広く知られているのが鍋料理で、ちゃんこ鍋です。肉や野菜、魚介類などさまざまな食材を用いることで良いだしが出て具材に味がしみ、おいしいちゃんこ鍋が出来ます。今回は、力士に替わり給食室が豪快にちゃんこを作って味わいたいと思います。また、東京(江戸)の5月は祭り月だそうです。三社祭りや神田祭など祭りの“ハシゴ”が楽しそうですね！



5月献立表

聖隷のお保育園 2023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。



	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック				
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 特別保育	お粥 カレイの洋風煮 きゅうりと人参煮 みそ汁(白菜・油揚げ) りんご お茶 特別保育				
おやつ	お茶 りんごゼリー・ウエハース	お茶 ヨーグルト・お菓子				
エネルギー(kcal)	243	279				
蛋白質(g)	8.2	9.6				
脂質(g)	3.8	8.3				
食塩相当量(g)	1.0	0.8				

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー
昼食	にゅうめん スティック胡瓜 さつま芋の甘煮 りんご お茶	お粥 豆腐の肉みそ煮 キャベツと胡瓜煮 すまし汁(玉葱・わかめ) バナナ お茶	お粥 のり入りつくね アスパラのおかか煮 すまし汁(大根・油揚げ) 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 豆腐入りつくね 白菜の煮浸し みそ汁(キャベツ・小松菜) りんご お茶
おやつ	お茶 こいのぼり粥	お茶 きなこ蒸しパン	お茶 ヨーグルト・塩せんべい	お茶 おかか粥	お茶 たまごせんべい・ビスケット
エネルギー(kcal)	260	237	221	194	261
蛋白質(g)	7.6	10.2	11.4	8.7	10.5
脂質(g)	3.5	4.2	5.4	3.7	7.3
食塩相当量(g)	0.8	1.1	0.8	1.0	0.9

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金
朝 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 せんべい	お茶 ビスケット
昼食	スパゲティ野菜あんかけ マッシュ南瓜 レタススープ りんご お茶	お粥 ふわふわ卵焼き 納豆和え みそ汁(わかめ・大根) りんご 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	お粥 鶏肉だんご煮 新玉葱とツナの煮物 みそ汁(じゃが芋・油揚) 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 ちゃんこ汁 バナナ お茶
おやつ	お茶 ジャムサンド	お茶 ホットケーキ	お茶 磯粥	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	335	307	246	217	311
蛋白質(g)	13.0	14.2	12.7	12.6	10.7
脂質(g)	5.4	9.2	5.3	3.9	12.2
食塩相当量(g)	1.5	1.1	1.0	1.3	0.8

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー
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 マカロニのトマト煮 キャベツの煮物 野菜スープ りんご お茶	肉うどん(離乳) 白菜とツナのおかか煮 豆腐の醤油煮 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(そうめん・ほうれん草) バナナ お茶	お粥 蒸しカレイ 根菜煮 みそ汁(小松菜・えのき) バナナ お茶
おやつ	お茶 チーズホットケーキ	お茶 おかか粥	お茶 きな粉パン	牛乳 ゼリー	お茶 ふかし芋
エネルギー(kcal)	277	234	270	267	281
蛋白質(g)	12.7	9.8	14.3	12.7	6.6
脂質(g)	5.2	5.3	6.1	4.8	7.2
食塩相当量(g)	0.8	1.0	1.3	0.7	1.0

	29 月	30 火	31 水
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい
昼食	お粥 鶏肉のり塩煮 マカロニ野菜煮 清汁(白菜・ほうれん草) バナナ 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	お粥 トマト煮 ステック野菜 りんご お茶
おやつ	お茶 お好み焼き風	お茶 きなこ粥	お茶 ヨーグルト・ビスケット
エネルギー(kcal)	261	232	217
蛋白質(g)	12.0	7.9	10.5
脂質(g)	4.0	6.6	4.4
食塩相当量(g)	0.5	0.7	0.4

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★ 『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1か月通して楽しめます。

★お料理で全国制覇★

今月は東京都『ちゃんこ汁』です。ちゃんことは本来、相撲部屋で力士が作る手料理の全てを指すようです。そのなかでも広く知られているのが鍋料理で、ちゃんこ鍋です。肉や野菜、魚介類などさまざまな食材を用いることで良いだしが出て具材に味がしみ、おいしいちゃんこ鍋が出来ます。今回は、力士に替わり給食室が豪快にちゃんこを作って味わいたいと思います。また、東京(江戸)の5月は祭り月だそうです。三社祭りや神田祭など祭りの「ハシゴ」が楽しそうですね！