

# 5月のこんだて

2023年 5月

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15 29	月	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め かぼちゃの胡麻和え 大根のすまし汁	牛乳 シュガートースト	ごま、バター、食パン、6分つき米、米ぬか油、厚揚げ、乾燥わかめ、豚肉、牛乳、しいたけ、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、グラニュー糖、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩	501 kcal 16.8 g
2	火	こいのぼりごはん マカロニとひき肉のカレー炒め コーンスープ りんご	牛乳 かぶと春巻き	豚ひき肉・ハム・ベーコン・豆乳・牛乳・チーズ・6分つき米・マカロニ・春巻きの皮・コーン・米油・にんじん・いんげん・パセリ粉・玉ねぎ・きゅうり・りんご・コーンクリーム缶・ケチャップ・砂糖・しょうゆ・コンソメ・カレー粉・酒・食塩・マヨドレ	469 kcal 19.8 g
16 30	火	食パン 鮭のトマトソース マカロニとひき肉のカレー炒め コーンスープ	チーズ きなこおはぎ	食パン、米ぬか油、6分つき米、薄力粉、マカロニ、豆乳、チーズ、豚ひき肉、鮭、きな粉、ぶなしめじ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、コーンクリーム缶、いんげん、みそ、食塩、酒、みりん、砂糖、コンソメ、カレー粉	468 kcal 21.3 g
17 31	水	そらまめごはん 鶏のねぎだれ煮 ほうれん草のしらす和え 豆乳みそ汁	牛乳 バナナコーンフレーク	鶏もも肉・しらす・みそ・豆乳・こんぶ・ひじき・にぼし・かつお節・のり・6分つき米・コーンフレーク・米油・にんじん・ほうれん草・そらまめ・長ねぎ・しょうが・はくさい・玉ねぎ・しめじ・バナナ・酒・食塩・砂糖・みりん・酢	474 kcal 20.0 g
18	木	ごはん タラの磯部揚げ ブロッコリーのおかか和え キャベツのみそ汁	牛乳 ミロ蒸しパン	6分つき米、片栗粉、麩、薄力粉、米ぬか油、あおのり、タラ、牛乳、豆乳、油揚げ、かつお節、キャベツ、しょうが、コーン、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、ベーキングパウダー、みそ、みりん、ミロ、酒、食塩	457 kcal 18.5 g
19	金	納豆とりのりチャーハン 大根のココロサラダ 鶏肉とチンゲン菜のスープ みかんヨーグルト	牛乳 大学芋	鶏もも肉・納豆・こんぶ・かつお・のり・牛乳・ヨーグルト・6分つき米・さつまいも・米油・ごま油・ごま・にんじん・チンゲン菜・玉ねぎ・きゅうり・だいこん・しょうゆ・食塩・酢・砂糖・みかん缶	463 kcal 14.2 g
6 20	土	肉野菜うどん じゃがいもの塩きんぴら チーズ	牛乳 しらすとおかかの おにぎり ブルー	ゆでうどん、ごま油、じゃがいも、6分つき米、しらす干し、豚肉、チーズ、牛乳、かつお節、たまねぎ、ブルー、こまつな、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩	474 kcal 18.5 g
8 22	月	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁 もも缶	ミロ牛乳 おふのラスク	6分つき米、麩、米ぬか油、バター、鶏もも肉、干しひじき、絹ごし豆腐、豆乳、きな粉・油揚げ、キャベツ、たまねぎ、干しいたけ、いんげん、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、ミロ、酒、もも缶	466 kcal 16.9 g
9 23	火	みそラーメン かぼちゃサラダ ブルーヨーグルト	チーズ きつねおにぎり	中華麺、片栗粉、ごま、ごま油、6分つき米、米ぬか油、豚肉、ハム、チーズ、ヨーグルト、油揚げ、しょうが、コーン、たまねぎ、はくさい、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、ブルー、砂糖、しょうゆ、マヨドレ、みそ、みりん、酒、食塩	461 kcal 21.5 g
10 24	水	わかめごはん さわらのみそ煮 ほうれん草の白和え 鶏肉入りけんちん汁	牛乳 人参クッキー	6分つき米、ごま油、米ぬか油、さといも、ごま、薄力粉、さわら、鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、ごぼう、しょうが、だいこん、しめじ、にんじん、ほうれん草、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、まぜこみわかめ、酒、食塩	471 kcal 19.7 g
11 25	木	大豆入りドライカレー フレンチサラダ きのこスープ	牛乳 りんごジャムケーキ	6分つき米、薄力粉、米ぬか油、豚ひき肉、ゆで大豆、牛乳、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、しいたけ、しょうが、たまねぎ、りんご、こねぎ、にんじん、ウスターソース、カレー粉、コンソメ、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、ベーキングパウダー、食塩、米酢、りんごジャム	492 kcal 17.3 g
12 26	金	トマトの炊き込みごはん 豆腐のうま煮 なめこのみそ汁 バナナ	牛乳 ドーナツ	豚ひき肉・ツナ・木綿豆腐・絹豆腐・牛乳・乾燥わかめ・こんぶ・かつお・6分つき米・薄力粉・麩・片栗粉・米油・ごま油・ごま・コーン・にんじん・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・バナナ・しょうゆ・みりん・砂糖・鶏ガラスープの素・食塩	476 kcal 15.0 g
13 27	土	鶏と高野豆腐のそぼろあんかけ丼 きゅうりとツナののり和え じゃがいものみそ汁	牛乳 きなこブルーの スコーン	6分つき米、片栗粉、じゃがいも、ホットケーキミックス、米ぬか油、刻みのり、きな粉、高野豆腐、ツナ缶、鶏ひき肉、牛乳、豆乳、油揚げ、えのきたけ、きゅうり、たまねぎ、ブルー、にんじん、砂糖、しょうゆ、ベーキングパウダー、みそ	476 kcal 17.6 g

\* 月平均栄養価 エネルギー:473cal たんぱく質:18.4g 脂質:15.6g  
カルシウム:213mg 鉄:2.6mg 塩分:1.5g

\* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



# 給食だより 5月



2023年 5月 1日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

寒暖の差も和らぎ、過ごしやすい季節となりました。入園・進級から1ヶ月が過ぎ、子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れてきた様子で、給食やおやつを落ち着いて食べられるようになってきました。

もも組さんは、食材の感触を指先で確かめながら自分のペースで口に運ぶ姿が多く見られ、お顔のあちこちに食べ物をくっ付けながら自由に食べ、給食の時間を楽しんでいます。

ゆり組さんは、「みてー！」とピカピカになったお皿を見せてくれたり、「おいしいー！」と言って頬に手をあて笑顔をみせてくれたり、気持ちを表現しようとする仕草がとても可愛らしく、毎日給食やおやつ時間に保育室の様子を見に行くのが楽しみです。

1～2歳児は、まだまだ食べる練習を日々繰り返している段階ですので、成長と共に少しずつ食べ方や嗜好が変化していく様子を、子どもたちにとって給食が楽しい時間になってほしいと願いながら、見守ってきたいと思います。

## 〈もぐもぐタッチ〉

ゆり組 17日(水)

そらまめに触れよう

を予定しています。

※ゆり組さんはエプロン・三角巾の準備をお願いします。

※もも組さんの5月の食育活動はありません。

## ★ 年齢別 食事のポイント ★

### 【1歳】

1歳児は、**食べる意欲を育てる時期**です。

そのために…

・安心して食べられる環境作りをする

(信頼できる大人がいる、食べやすい大きさや固さ、使いやすい食器や食具)

・保育園の環境で食べる給食に慣れていく

(日々繰り返していく中で、食べる環境、味付けや盛り付け、食器などに慣れていく)

・無理に食具は持たせず、手づかみ食べを認めて手指の機能を十分に発達させる

・共に食べる

(家族やおともだちと楽しく食べて、おいしい・うれしいを共有する)

### 【2歳】

2歳児は、**食事のしかたを身につけていく時期**です。

そのために…

・いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとする

・手づかみ食べが減り、食具食べに移行する。

(最初は使い方指導は強制せずに、食具で食べる経験を重ねていく)

・みんなと一緒に気持ちよく食べるためのマナーを学ぶ

(正しい姿勢、口を閉じてよく噛む、食器や食具を正しく使う など)

・共に食べる

(家族の食べ方や姿勢を見て真似る、同じものを食べてみようという興味を持つ)

## 🍳 レシピ 🍳 黒ゴマお豆腐パン

### 材料 (8個分)

- ・絹とうふ 85g
- ・砂糖 30g
- ・油 30g
- ・黒ゴマ 15g
- ・薄力粉 175g
- ・ベーキングパウダー 7g

4月に提供し、子どもたちからとても人気だったおやつレシピです。甘さ控えめなので、食事代わりにもおすすです。

### 作り方

- ①それぞれの計量をし、薄力粉とベーキングパウダーは合わせて振るう
- ②オーブンを170℃に予熱する
- ③絹とうふをなめらかに混ぜて、砂糖・油・黒ゴマを加えてよく混ぜる
- ④振った薄力粉とベーキングパウダーを③に加えて、粉っぽさがなくなるようにへうでさっくり混ぜる。あまりグルグルと混ぜすぎないように。
- ⑤生地を8等分にして丸め、予熱したオーブンで15分ほど焼く  
※焼き時間はご家庭のオーブンによって加減してください

### なぜ「いただきます」「ごちそうさま」というの？

「いただきます」は本来、料理の食材となった自然のめぐみ、命をいただくことへの感謝を表すものです。そして「ごちそうさま」の「馳走」という字は「走り回る」という意味があり、昔は今のように簡単に食材が手に入らなかったため、おもてなしをするためにあちこち走り回って食材を調達していたことから、食事の準備をしてくれた人への感謝、そしてお米や野菜を作ってくれた人、魚をとる人、食事が並ぶまでに関わったあらゆる人への感謝の気持ちが込められています。最初は家族や先生を真似て挨拶をしている子どもたちですが、言葉の意味を伝えて心をこめて挨拶ができるようにしていくのも大切な食育ですね。