



5月のこんだて



2024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	水	しょうゆラーメン さつまいもサラダ ブルーヨーグルト	麦茶 じゃこ大豆おにぎり チーズ	豚肉、しらす、大豆水煮、チーズ、ヨーグルト、かつお、こんぶ、 6分つき米、中華麺、さつまいも、ごま油、こめ油、にんじん、 チンゲン菜、キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、プルーン、 しょうゆ、食塩、砂糖、酢、みりん	487 kcal 18.7 g
2	木	こどもの日ごはん たこさんウインナー マカロニと野菜のカレー炒め コーンスープ こどもの日給食 	牛乳 こいのぼりサンド	豚ひき肉、ツナ、ウインナー、豆乳、牛乳、チーズ、6分つき米、 食パン、マカロニ、こめ油、マヨドレ、パセリ粉、にんじん、いんげん、 キャベツ、にんにく、コーンクリーム缶、コンソメ、しょうゆ、食塩、 カレー粉、酒、鶏がらスープの素、いちごジャム	486 kcal 17.5 g
7 21	火	ミートソースライス コールスローサラダ きのこのスープ	牛乳 豆腐スコーン	豚ひき肉、ハム、豆腐、牛乳、6分つき米、ホットケーキミックス、 米粉、こめ油、マヨドレ、パセリ粉、にんじん、トマト缶、コーン、 キャベツ、たまねぎ、しいたけ、えのき、しめじ、砂糖、しょうゆ、ケチャッ プ、ウスターソース、食塩、コンソメ	473 kcal 14.3 g
8 22	水	ごはん さわらのしょうが煮 ひじきの白和え 五目汁	牛乳 にんじんクッキー	さわら、ちくわ、豆腐、鶏肉、牛乳、こんぶ、かつお、ひじき、 6分つき米、小麦粉、さといも、こめ油、ごま油、すりごま、にんじん、 ほうれん草、しょうが、だいこん、ごぼう、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、 みりん、食塩	498 kcal 18.5 g
9 23	木	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め かぼちゃのごまあえ 切干大根のすまし汁 オレンジ	ミロ牛乳 りんごジャムケーキ	豚肉、生揚げ、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、ホットケーキ ミックス、こめ油、すりごま、いりごま、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、 小松菜、たまねぎ、えのき、切干大根、オレンジ、酒、砂糖、しょうゆ、 みりん、食塩、ミロ、りんごジャム	474 kcal 15.9 g
10 24	金	食パン 鮭のトマトソース ほうれん草のソテー マカロニスープ	麦茶 肉そぼろごはん バナナ	鮭、鶏ひき肉、ベーコン、6分つき米、食パン、マカロニ、こめ油、 バター、コーン、トマト缶、いんげん、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、しょうが、バナナ、食塩、みりん、さとう、しょうゆ、 コンソメ、酒	479 kcal 21.9 g
11 25	土	カレーうどん キャベツの桜えびあえ いちごヨーグルト	麦茶 納豆のごはんおやき チーズ	豚肉、みそ、桜えび、納豆、チーズ、ヨーグルト、かつお、こんぶ、 うどん、6分つき米、片栗粉、こめ油、ごま油、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、しょうゆ、みりん、砂糖、カレー粉、いちごジャム	478 kcal 20.5 g
13 27	月	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あえ ねぎと麩のみそ汁	牛乳 きなこクリームサンド	鶏ひき肉、高野豆腐、みそ、ツナ、きなこ、生クリーム、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、のり、6分つき米、食パン、麩、片栗粉、こめ油、 にんじん、小松菜、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えのき、砂糖、しょうゆ	471 kcal 20.4 g
14 28	火	ごはん 炒め酢豚 ナムル わかめスープ	牛乳 ドーナツ	豚肉、ハム、豆腐、牛乳、わかめ、6分つき米、小麦粉、片栗粉、 こめ油、ごま油、いりごま、にんじん、ピーマン、ほうれん草、たまねぎ、 ねぎ、もやし、砂糖、ケチャップ、しょうゆ、酢、鶏がらスープの素、 ベーキングパウダー	492 kcal 18.5 g
16 30	木	そらまめごはん 鶏肉のさつぱり煮 れんこんのきんぴら 豆乳みそ汁 もも缶 16日ゆり組 食育 	牛乳 バナナシリアル	鶏肉、豆乳、みそ、そらまめ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、 6分つき米、コーンフレーク、ごま油、いりごま、にんじん、ほうれん草、 こねぎ、れんこん、たまねぎ、しめじ、バナナ、もも缶、食塩、酒、砂糖、 みりん、しょうゆ、酢	470 kcal 18.7 g
17 31	金	ごはん たらの磯辺揚げ ブロックリーのおかかあえ キャベツのみそ汁	牛乳 ミロ蒸しパン	たら、ちくわ、油揚げ、みそ、豆乳、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、 青のり、6分つき米、小麦粉、片栗粉、こめ油、にんじん、ブロックリー、 しょうが、キャベツ、たまねぎ、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、ミロ、 ベーキングパウダー	461 kcal 19.6 g
18	土	納豆チャーハン 大根サラダ チンゲン菜のスープ チーズ	牛乳 お麩のラスク バナナ	納豆、きなこ、ハム、チーズ、牛乳、こんぶ、かつお、のり、6分つき米、 麩、こめ油、ごま油、バター、にんじん、チンゲン菜、コーン、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、えのき、バナナ、しょうゆ、食塩、酢、砂糖	461 kcal 16.5 g
20	月	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁	牛乳 クラッカーサンド (バナナクリームチー ズ)	鶏もも肉、油揚げ、みそ、牛乳、クリームチーズ、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、クラッカー、じゃがいも、にんじん、いんげん、 小松菜、乾燥しいたけ、たまねぎ、切干大根、バナナ、酒、みりん、 砂糖、しょうゆ	484 kcal 18.9 g

* 月平均栄養価 エネルギー:478kcal たんぱく質:18.5g 脂質:15.6g

カルシウム:204mg 鉄:2.2mg 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】

【朝おやつ】 牛乳 エネルギー67kcal たんぱく質 3.3g

ビスケット エネルギー 30kcal たんぱく質 0.4g

せんべい エネルギー 36kcal たんぱく質 0.4g

ウエハース エネルギー 35kcal たんぱく質 0.4g

クラッカー エネルギー34kcal たんぱく質 0.6g



給食だより 5月



2024 年 5 月 1 日
蒲田らびっと保育園
栄養士 金子

肌寒さと暑さを繰り返していた 4 月が終わり、過ごしやすい 5 月がやってきました。入園・進級からあつと言う間に 1 ヶ月が過ぎ、子どもなりに時間をかけながら新しい環境を受け入れて、落ち着いて過ごす姿や自然な笑顔がみられることが随分と増えてきました。

保護者懇談会でもお話しましたが、心と体は密に繋がっていますので、心の中の不安や警戒心がほぐれて、ここは安全なんだと安心感が生まれると、食事もしずかしく食べることができるようになってきます。そして、保育士との信頼関係ができてくると、さらに安心してちょっぴりイタズラする余裕も出てきたり…。そういった心の変化がみられるのは微笑ましい瞬間ではありますが、楽しく食べるために必要なマナーは、その時々で丁寧に伝えていきたいと思います。

1～2 歳児は、日々の食事の中で、様々な見た目や味、匂いや食感を体験しながら、食べる練習を繰り返している段階です。そんな中で、成長と共に嗜好や食べ方が変化していく様子をゆったりと見守って、ほんの少しのスモールステップを皆で喜びながら過ごしていきたいと思います。

〈もぐもぐタッチ〉

ゆり組 16 日(木)

そらまめのさやむき

を予定しています。

ゆり組さんは、9 日(木)までにエプロンと三角巾を準備していただき、保育園にお持ちください。

※ 5 月のもも組さん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…

- ① 安心して食べられる環境づくりをする
(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)
- ② 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・食器などに慣れる)
- ③ 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
- ④ 共に食べる
(家族やお友達と楽しく食べて、おいしい・嬉しいを共有する)

【2 歳】

2 歳児は、**食事の仕方を身につけていく時期**です。

そのために…

- ① いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとする
- ② 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)
- ③ 皆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)
- ④ 共に食べる
(家族の食べ方や姿勢をみて真似る・同じものを食べてみようとする興味を持つ)



レシピ

豚肉のしょうが焼き

材料 (3～4 人分)

豚こま肉	240g	酒	6g(小さじ 1)
たまねぎ	50g	しょうゆ	15g(小さじ 2.5)
しょうが	1 かけ	さとう	6g(小さじ 2)
油	4g(小さじ 1)		

作り方

- ① 酒・さとう・しょうゆ を合わせておく
- ② 玉ねぎを薄くスライス、しょうがはすりおろす
- ③ 豚肉に、①と②を合わせてもみ込み、30 分程おく
- ④ 熱したフライパンに油をしいて、③を汁ごと炒めて水分が飛んだら完成。



お肉がちょっぴり苦手という子も、よく食べてくれたレシピです。
お肉の大きさは 1.5cm 角程度のもので調理しました。

5 月 5 日は こどもの日

5 月 5 日は、子どもたちが元気に大きく育ったことをお祝いする日です。端午の節句とも言われ、元々は男の子の成長を祝う日でしたが、今では子どもたちみんなをお祝いする日となっていますね。

そしてあまり知られていませんが、子どもたちの

健やかな成長を祝うと同時に、お母さんに感謝する日ともされているのです。5 月 5 日は元気に成長した子どもたちを祝い、その源であるお母さんに感謝して過ごしましょう♪

