

5月の食事だよ!

社会福祉法人 大和善隣館
 幼保連携型認定こども園 月津こども園

R5.5.1

暖かい日が多くなり、過ごしやすい季節になってきました。子ども達も元気がいっぱいいろいろな活動に取り組んでいます。旬の野菜に触れたり自分達で野菜を育てたりと楽しい活動がたくさん始まります。

♪はるみつけたよ♪

ゆり組・きく組の子も達が旬の野菜「だけこのこ」に触れました。散歩道で見つけただけこのこに興味を持っていた子ども達。だけこの皮むきを通して実際に触れたり匂いを嗅いだりだけこのいろいろな部分を観察しました。



★だけこの先端に触れて「ちくちくいたいー!」や、「べたべたしてるね!」「くさい!」皮をむくと「ちやいろからしろいろになったね!」など様々な声が聞こえてきました。



★皮むきを終わったら次は皮でだけこの皮を再利用!最後はお土産に帰る子ども達も帰りました!

★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2 歳児	470kcal	11.8~23.5g	10.5~15.7g	1.5g 未満
3~5 歳児	595kcal	14.9~29.8g	13.2~19.8g	1.6g 未満
5月平均栄養量				
1~2 歳児	519kcal	18.4g	16.4g	1.2g
3~5 歳児	556kcal	20.1g	17.9g	1.4g

日	曜	AM おやつ (未満児)	献	立	名	PM おやつ (以上児)	PM おやつ (未満児)	離乳食名
1	月	牛乳 バナナ	じゃが芋のそぼろ煮 煮びたし ポイルワインナー	☆		牛乳 せんべい		じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の旨煮 味噌汁
2	火	ぶどうゼリー	江戸っ子煮 プロッコリーサラダ トマト	☆		お茶 クラッカー		プロッコリーの旨煮 そぼろあん 味噌汁
6	土	お茶 せんべい	チキンライス 野菜スープ	☆		お茶 ビスケット		野菜雑炊 じゃが芋の旨煮
8	月	お茶 せんべい	人参ポターージュ こいのぼり型ハンバーグ 春雨サラダ	☆		こいのぼり ゼリー		野菜あん マッシュポテト 人参スープ
9	火	牛乳 バナナ	マーボー豆腐 シュウマイ ほうれん草のナムル	☆		牛乳 きなこトースト		マーボー豆腐 野菜の旨煮 すまし汁
10	水	ヨーグルト和え	鶏肉のマーマレード煮 ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	☆		ミルク クッキー	せんべい	そぼろ煮 じゃが芋の旨煮 チンゲン菜のスープ
11	木	牛乳 ウエハース	魚の味噌焼き 糸きりわかめサラダ けんちん汁	☆		プリンアラモード		魚の味噌煮 きゅうりあん 味噌汁
12	金	お茶 ポーロ	チキンクリームシチュー オレンジ コールスローサラダ	☆		牛乳 ビスケット		キャベツの旨煮 そぼろ煮 すまし汁
13	土	お茶 ビスケット	チャーハン すまし汁	☆		お茶 せんべい		野菜雑炊 じゃが芋の旨煮
15	月	ショア	魚のカレー焼き さつま芋サラダ 味噌汁	☆		ホワイトミニー		煮魚 野菜あん 味噌汁
16	火	牛乳 バナナ	そぼろあんかけ丼 わかめフレンチ トマト	☆		牛乳 せんべい		そぼろあん スティック野菜 すまし汁
17	水	お茶 チーズ	鶏肉の唐揚げ スパサラダ 青菜スープ	☆		お茶 そら豆の塩ゆで		野菜の旨煮 さつま芋の甘煮 青菜スープ
18	木	アシドミルク	豚肉のしょうが焼き チーズ 味噌汁	☆		みかんゼリー		そぼろ煮 野菜の旨煮 味噌汁
19	金	お茶 ポーロ	🍷お弁当ランチ🍷			お茶 チーズマフィン		肉じゃが スティック野菜 すまし汁
20	土	お茶 せんべい	チキンライス 野菜スープ			お茶 せんべい		味噌雑炊 野菜の旨煮
22	月	ショア	ハヤシライス ドレッシングサラダ トマト	☆		お米のムース		トマト煮 そぼろあん すまし汁
23	火	牛乳 バナナ	魚フライタルソース 塩もみ 味噌汁	☆		ミルク せんべい		野菜の旨煮 がぼちゃの甘煮 味噌汁
24	水	みかんヨーグルト	白味噌ポトフ ちくわサラダ トマト	☆		牛乳 しらすトースト		トマト煮 スティック野菜 すまし汁
25	木	牛乳 ウエハース	ひじき入り肉じゃが オレンジ じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え	☆		ミルク クラッカー		ひじき肉じゃが きゅうりあん すまし汁
26	金	フルーツポンチ	豚肉と大豆に磯煮 ハンサンズー トマト	☆		牛乳 せんべい		ひじき煮 野菜の旨煮 トマトスープ
27	土	お茶 せんべい	チャーハン わかめスープ			お茶 せんべい		野菜雑炊 じゃが芋の旨煮
29	月	牛乳 オレンジ	すき焼き煮 プロッコリーと卵のサラダ バナナ	☆		ミルク メープルマフィン		プロッコリーの旨煮 そぼろ煮 すまし汁
30	火	ヨーグルト和え	魚の立田揚げ 納豆和え 味噌汁	☆		牛乳 せんべい		魚の野菜あん 野菜の旨煮 味噌汁
31	水	牛乳 バナナ	揚げぎょうざ ちりじゃこサラダ 大根スープ	☆		ミルク ビスケット		大根の旨煮 そぼろあん すまし汁

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです