

# 5月の食事だより

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 R7.5.1

## 【食育目標】食を通して様々な五感を知り、豊かな心を育む

私たちの体は食べた物からでき、心と一緒に食べる人(大好きな家族や友達)と楽しく食事をする事で豊かになります。こども園では、様々な食体験(食材に触れる、意識する、食文化を知る、楽しく食べる)を通して、子どもたちが「おいしい!」「楽しい!」「食べるの、大好き!」と五感で感じられるよう、献立・調理・食事環境の工夫や、さまざまな食育活動に取り組んでいます。その中で、子どもたちの健やかな体の成長と豊かな心が育まれることを願っています。

## はる、みつけたよ♪たけのこの皮むき～きく組～

【食材に触れよう・意識しよう・楽しく食べよう】たけのこの皮むきを通して実際に触れたり匂いを嗅いだり、たけのこのいろいろな部分を観察しました。子どもたちは、興味津々、大興奮!皮をむいたたけのこは、翌日の☆春ランチ☆の「たけのこごはん」に調理して味わいました。



★皮むきを終えたら次は皮を重ねて作品づくり!



★楽しみにしていた、たけのこごはん。おいしいよ!

★たけのこに触れて「ちくちくいたーい!」や、「くさい!」「じゃがいもみだいなにおいする。」皮をむくと「ちやいる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。



## ★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	500kcal	12.0～25.0g	11.0～16.0g	1.5未満
3～5歳児	600kcal	15.0～30.0g	13.0～20.0g	1.6未満
5月平均栄養量				
1～2歳児	500kcal	20.1g	15.8g	1.5g
3～5歳児	559kcal	22.8g	17.7g	1.8g



日	曜	AM おやつ 未満児	献立	名	PM おやつ (以)は以上児のみ	離乳食名
1	木	牛乳 オレンジ	ローストチキン ひじきサラダ ほうれん草と卵のスープ	☆	ミルク 小魚(以) ビスケット	ひじきのそぼろあんかけ スティック野菜 ほうれん草のスープ
2	金	牛乳 ウエハース	フルコギ いちご チンゲン菜のスープ	☆	ミルクココア せんべい	そぼろあんかけ さつま芋の甘煮 チンゲン菜のスープ
7	水	ヨーグルトあえ	ホイコーロー オレンジ コーンかきたまスープ	☆	ミルク ビスケット	キャベツの柔らかか煮 かぼちゃの甘煮 豆腐スープ
8	木	ジョア	こどもの日ランチ		牛乳 いちご蒸しパン	豆腐のそぼろあんかけ じゃが芋の旨煮 わかめスープ
9	金	牛乳 オレンジ	魚の立田揚げ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	☆	ミルクココア せんべい	煮魚 わかめときゅうりのあんかけ 味噌汁
10	土	お茶 せんべい	中華風五目ごはん 春雨スープ		お茶 ビスケット	鶏雑炊 すまし汁
12	月	お茶 ポーロ	ひじき入り肉じゃが こなごの佃煮 キャベツのゴマネーズあえ	☆	牛乳 ビスケット	ひじき入り肉じゃが キャベツとしらすのあんかけ 味噌汁
13	火	お茶 ウエハース	キャベツのクリーム煮 スパゲティナポリタン パナナ	☆	プリン ウエハース(以)	煮奴 キャベツの柔らかか煮 ポテトスープ
14	水	お茶 オレンジ	魚の梅しそ焼き 小松菜の納豆和え 春キャベツの豚汁	☆	牛乳 クッキー	魚の野菜あんかけ スティック野菜 味噌汁
15	木	お茶 ポーロ	大豆ハンバーグ わかめサラダ 小松菜のスープ	☆	ミルク せんべい	わかめのそぼろあんかけ 粉ふき芋 小松菜のスープ
16	金	牛乳 バナナ	鶏肉のチリソース きゅうりの南蛮 中華風五目スープ	☆	お茶 しらすおにぎり	そぼろあんかけ スティック野菜 味噌汁
17	土	お茶 せんべい	きのこ入りスパゲッティ コーンチャウダー		お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 すまし汁
19	月	お茶 せんべい	カレーライスカテーチーズサラダ いちご ～ちゅりっぷ・ゆり組遠足～	☆	ミルク メープルマフィン	肉じゃが 野菜あんかけ わかめスープ
20	火	ヨーグルトあえ	豚肉と大豆の磯煮 ツナサラダ オレンジ	☆	ミルク せんべい	豆腐とひじきのあんかけ スティック野菜 味噌汁
21	水	牛乳 バナナ	チキンカツ さつま汁 ポイルキャベツ そら豆塩ゆで	☆	ミルクココア クラッカー	キャベツのそぼろあんかけ さつま芋の甘煮 味噌汁
22	木	牛乳 いちご	魚の塩焼き フロッコリーのゴマネーズあえ 味噌汁	☆	牛乳 マカロニきなこ	煮魚 フロッコリーのあんかけ 味噌汁
23	金	牛乳 ウエハース	鶏の唐揚げ 春雨のごま酢あえ 米粉ワンタンスープ	☆	フルーツポンチ ウエハース(以)	そぼろあんかけ きゅうりの旨煮 キャベツスープ
24	土	お茶 せんべい	チキンライス きのこマカロニのシチュー		お茶 ビスケット	鶏雑炊 野菜あんかけ
26	月	ヨーグルト	マーボー豆腐 もやしときゅうりの中華あえ シュマイ ～きく・ひまわり組遠足～	☆	お茶 バナナ	豆腐のそぼろあんかけ スティック野菜 味噌汁
27	火	お茶 オレンジ	鶏肉の西京焼き 新玉ねぎのサラダ すまし汁	☆	牛乳 焼きそば	鶏味噌あんかけ 野菜姿の旨煮 すまし汁
28	水	牛乳 バナナ	魚フライタルタルソース 塩もみ きのこスープ	☆	お茶 そぼろおにぎり	魚の野菜あんかけ 粉ふき芋 キャベツスープ
29	木	お茶 せんべい	ハヤシライス トマトのバジルサラダ オレンジ	☆	ミルクココア ビスケット	レタスのそぼろあんかけ じゃが芋のトマト煮 味噌汁
30	金	お茶 ポーロ	豚肉のしょうが焼き パナナ 味噌汁	☆	牛乳 ひじきトースト	そぼろあんかけ さつま芋の甘煮 味噌汁
31	土	お茶 せんべい	味噌ラーメン チーズ		お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 すまし汁

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです♪

## ★ おやつは第4の食事 ★

子どもは胃が小さいので、3回の食事だけでは1日の栄養を補うことができません。こども園では、おやつを第4の食事(補給食)という形で、未満児は午前と午後、以上児は午後におやつを提供しています。お菓子ばかりではなく、おにぎり、くだもの、いも、パン、麺などもおやつに提供します。栄養の過不足が少なく、バランスのとれた食事となるように心がけています。

