



令和元年5月1日
白帆台保育園

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは徐々に新しい環境にも慣れ、元気に保育園生活を送っています。
お散歩中の子どもたちや、ホールで遊んでいた子どもたちは、「今日のきょうしよくはなあに？」と、たくさん話しかけてくれます。
給食室の扉は透明で開閉も自由です。子どもたちと会話をしながら調理を進めています。



♪5月31日は、親子遠足です♪

子どもたちは、親子で楽しく遊んで、一緒にお弁当を食べることを心待ちにしていることでしょう。先月の給食だよりでもご紹介したお弁当のアドバイスも、ぜひ参考にしてくださいね♪
あたたかくなってきたこの時期、衛生面にはしっかりと注意を払っていきましょう。



端午の節句

5月5日は、**端午の節句**(こどもの日)です。
こいのぼりを上げ、五月人形を飾り、**柏餅**や**ちまき**を食べて、子どもたちの成長をお祝いする日です。
ちまきは、中国の聖人『屈原(くつげん)』の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりと言われています。
柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたと言われています。
保育園では4月26日のおやつにちまきを出しました。
ご家庭でも家族みんなで柏餅やちまきを食べて、子どもたちの健やかな成長を願ってお祝いしましょう♪

子どもたちの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね！



★ミルクくずもち★

- 《材料こども1人分》
- ・牛乳 40cc
 - ・片栗粉 8g
 - ・スキムミルク 4g
 - ・砂糖 6g
 - きな粉 適量

ひんやり、もちもちとした触感で子供たちに人気です★
これから暑くなる季節のおやつにおすすめです。

《作り方》

- ①片栗粉・スキムミルク・砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ②鍋に①と牛乳を入れ、火にかける前に全体をよく混ぜ合わせる。
弱火で焦げないように木じゃくしでゆっくりと混ぜながら火にかける。
- ③しばらくすると粘り気が出て、全体がなめらかになってくる。
ツヤがでてきたら火から下ろす。
- ④バットに移し、荒熱をとってから冷蔵庫に入れて冷ます。
- ⑤適当な大きさに切り、砂糖を入れたきな粉をまぶす。

♪給食室からのお知らせ♪

園の玄関に、昼食やおやつで子どもたちに好評だったメニュー、職員おすすめメニューなどのレシピを紹介します。おうちでも参考にしてみてください。また、「この給食どうやって作るのかな」など疑問や質問もお待ちしています。



【今月の平均栄養価】 ☆以上児 …… エネルギー(516kcal)、たんぱく質(19.3g)、脂質(14.5g)、食塩(1.8g)
☆未満児 …… エネルギー(454kcal)、たんぱく質(17.2g)、脂質(13.9g)、食塩(1.5g)



※ 未満児は、午前水分補給として、牛乳やお茶を飲みます。

日付	献立名	材料名			午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1水	お弁当				お茶、ほんせん、チーズ
2木	お弁当				お茶、せんべい、小魚
3金	お弁当				お茶、ミニゼリー、せんべい
4土	お弁当				お茶、せんべい、ウエハース
5日	お弁当				お茶、せんべい、かりんとう
6月	お弁当				お茶、ビスケット、せんべい
7火	ご飯、豆腐入り松風焼き、五目和え、ふかしのみそ汁	米、じゃが芋、片栗粉、押麦、しらたき、砂糖、パン粉、三温糖	鶏肉、豆腐、みそ、ふかし、きな粉、油揚げ、脱脂粉乳、豆乳、ごま、牛乳	ほうれん草、人参、玉葱、しめじ、ねぎ、切干大根、わかめ	牛乳、ミルクくずもち
8水	ご飯、魚ときのこの甘酢あんかけ、小松菜の納豆和え、かぼちゃのみそ汁	米、片栗粉、油、押麦、三温糖	魚、みそ、油揚げ、納豆、ちくわ、牛乳	小松菜、南瓜、キャベツ、白菜、人参、玉葱、ごぼう、グリーンピース、しめじ、コーン缶、ねぎ、えのきたけ	牛乳、カラフルおにぎり
9木	ご飯、豚カツ、そら豆のホクホクサラダ、マカロニスープ	米、じゃが芋、白玉粉、小麦粉、パン粉、油、押麦、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、さつまいも	豚肉、小豆、ツナ、ハム、牛乳	人参、玉葱、しめじ、ほうれん草、そら豆、コーン缶、よもぎ	牛乳、お団子、(1歳児)さつまいものおやき
10金	カレーライス、コールスローサラダ、たこさんウインナー	米、じゃが芋、ウエハース、油、オリーブ油、砂糖	豚肉、大豆、脱脂粉乳、ウインナー、牛乳、ヨーグルト	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、コーン缶、グリーンピース、みかん缶、桃缶、バナナ	フルーツヨーグルト、ウエハース
11土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、かりんとう
12日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、チーズ
13月	ご飯、さばのガーリック焼、ひじきの炒め煮、八宝菜風スープ	米、小麦粉、押麦、油、砂糖、片栗粉、三温糖、ごま油	魚、豚肉、えび、さつまいも揚げ、牛乳	人参、白菜、蓮根、チンゲンサイ、筍、グリーンピース、ひじき、ねぎ、オレンジ	牛乳、オレンジ、コロコロクッキー
14火	肉うどん、えびとそら豆のかき揚げ、きゅうりのゆかり和え、バナナ	ゆでうどん、米、油、小麦粉、さつまいも、片栗粉、三温糖、ごま油	えび、牛肉、しらす干し、ごま、牛乳	キャベツ、玉葱、きゅうり、人参、そら豆、ごぼう、ねぎ、海苔、青のり、バナナ	お茶、おにぎり
15水	ご飯、魚のみそマヨネーズ焼き、ほうれん草の海苔和え、けんちん汁	米、押麦、マヨネーズ、三温糖、食パン、油	魚、豆腐、油揚げ、みそ、チーズ、ちくわ、豚肉、牛乳	ほうれん草、人参、キャベツ、大根、玉葱、ごぼう、ねぎ、椎茸、コーン缶、青のり	牛乳、ピザトースト
16木	ご飯、ツナ入り卵焼き、ウインナーと野菜のソテー、たけのこ汁	米、じゃが芋、小麦粉、押麦、マカロニ、砂糖、油、三温糖	卵、みそ、豚肉、ツナ、ウインナー、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー、筍、しめじ、干しぶどう、ねぎ、ひじき、バナナ	牛乳、パナナスコーン
17金	ご飯、豚肉のカレー炒め、ブロッコリーの和え物、レタスの中華スープ	米、さつまいも、押麦、油、グラニュー糖、三温糖、ごま油、オリーブ油、砂糖	豚肉、ハム、みそ、ツナ、チーズ、牛乳	レタス、ブロッコリー、玉葱、南瓜、人参、もやし、キャベツ、筍、わかめ	牛乳、おさつスティック、チーズ
18土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ほんせん、ミニゼリー
19日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ビスケット、せんべい
20月	ご飯、ローストチキン、じゃこサラダ、めった汁	米、グラニュー糖、押麦、こんにゃく、マヨネーズ、ウエハース	鶏肉、卵、豆腐、みそ、しらす干し、豆乳クリーム、牛乳	アスパラガス、キャベツ、人参、玉葱、大根、ごぼう、しめじ、ねぎ、青のり、みかん缶、さくらんぼ缶	牛乳、プリン、(未)ウエハース
21火	ご飯、冷しゃぶサラダ風(りんごソース)、れんこんのきんぴら、オクラのみそ汁	米、ホットケーキ粉、油、押麦、黒砂糖、三温糖、小麦粉、ごま油	豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、ごま、牛乳	人参、蓮根、もやし、大根、きゅうり、玉葱、えのきたけ、オクラ、グリーンピース、ねぎ、ひじき、ミニトマト、りんご	牛乳、リングドーナツ(黒糖)
22水	ご飯、魚のフライ、小松菜の梅和え、チンゲンサイの卵スープ	米、もち米、油、小麦粉、押麦、パン粉、三温糖、片栗粉、ごま油	魚、豚肉、卵、ちくわ、みそ、ごま、牛乳	小松菜、人参、チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、梅ひしお	牛乳、五平もち
23木	ご飯、鶏肉のトマト煮、スナッペンどうのごま和え、けんちん汁	米、焼きそばめん、小麦粉、押麦、こんにゃく、オリーブ油、砂糖、三温糖	鶏肉、油揚げ、ちくわ、高野豆腐、ごま、えび、牛乳	玉葱、人参、スナッペンどう、トマト、大根、キャベツ、もやし、トマト缶、しめじ、ごぼう、ねぎ、ピーマン、青のり	牛乳、おやつ焼きそば
24金	ご飯、鮭のクリームソースがけ、切り干し大根のサラダ、なめこのすまし汁	米、じゃが芋、小麦粉、押麦、オリーブ油、油、春巻きの皮、三温糖、ごま油	魚、豆腐、納豆、チーズ、油揚げ、バター、牛乳	人参、玉葱、なめこ、きゅうり、小松菜、切干大根、ねぎ、ひじき、青のり	牛乳、じゃが芋と納豆の春巻き
25土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、小魚、せんべい
26日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、チーズ
27月	ご飯、魚のカレームニエル、小松菜のお浸し、そら豆のクリームスープ	米、さつまいも、じゃが芋、小麦粉、押麦、オリーブ油、油、三温糖	魚、鶏肉、油揚げ、バター、ごま、かつお節、牛乳	小松菜、人参、玉葱、白菜、キャベツ、そら豆、えのきたけ、コーン缶	牛乳、いもけんぴ
28火	ご飯、擬製豆腐、オクラの納豆和え、切り干し大根のみそ汁	米、じゃが芋、押麦、三温糖、食パン、パン粉、オリーブ油、油、砂糖	豆腐、卵、鶏肉、みそ、豚肉、納豆、かつお節、牛乳	人参、きゅうり、オクラ、玉葱、キャベツ、ねぎ、椎茸、切干大根、わかめ	牛乳、焼きカレーパン
29水	えびピラフ、鶏肉のから揚げ、ブロッコリーとツナのサラダ、春雨スープ【誕生会】	米、じゃが芋、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、春雨、マヨネーズ	鶏肉、卵、豆乳クリーム、ベーコン、えび、ツナ、バター、牛乳	人参、ブロッコリー、玉葱、キャベツ、ほうれん草、ねぎ、アメリカンチェリー、みかん缶	牛乳、誕生日ケーキ
30木	ご飯、牛肉とスナッペンどうの炒め煮、きゅうりの磯和え、麩のみそ汁	米、じゃが芋、押麦、グラニュー糖、麩、油、三温糖、食パン	牛肉、卵、みそ、油揚げ、バター、牛乳	キャベツ、きゅうり、人参、スナッペンどう、小松菜、えのきたけ、玉葱、ねぎ、青のり、オレンジ果汁	牛乳、オレンジ風味のフレンチトースト
31金	お楽しみランチ(以上児親子バス遠足)		牛乳	みかん缶、バナナ	(未)牛乳、(未)フルーツゼリー



令和元年5月1日
白帆台保育園

5月の予定献立表

《離乳食》

※午前中は、水分補給としてお茶(牛乳)を出します。また、体調などによって献立を変更することもあります。

新緑が香る心地よい風に吹かれて、園庭の鯉のぼりもきもちよさそうにおよいでいます。たまご組の子どもたちは少しずつ園での生活に慣れてきて、離乳食も少しずつ食べられるようになってきました。ゴールデンウィークなどの長い休日もあり、お出かけすることも多くなるかと思いますが、気温がぐんと上がって温かくなったり、突然寒くなったりする季節でもあります。体調管理には十分に気をつけましょう。



【離乳食の進め方の目安】



区分	ゴックン期 (5、6か月頃)	モグモグ期 (7、8か月頃)	カミカミ期 (9～11か月頃)	パクパク期 (12～18か月頃)
離乳食の回数	1回 なめらかにすりつぶした状態	2回 舌でつぶせる固さ	3回 歯茎でつぶせる固さ	3回 歯茎でかめる固さ
1回あたりの量	ご飯	全粥 50～80g	全粥90g～ 軟飯80g	軟飯90g～ ご飯80g
	肉魚	肉10～15g 魚10～15g	肉15g 魚15g	肉15～20g 魚15～20g
	卵豆腐	卵黄1個～全卵1/3個 豆腐30～40g	全卵1/2個 豆腐45g	全卵1/2～2/3個 豆腐50～55g
	野菜乳製品	20～30g ヨーグルト 50～70g	30～40g ヨーグルト 80g	40～50g ヨーグルト 100g

【離乳食の固さの目安】

※上記の量は、あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達に合わせて調整しましょう。

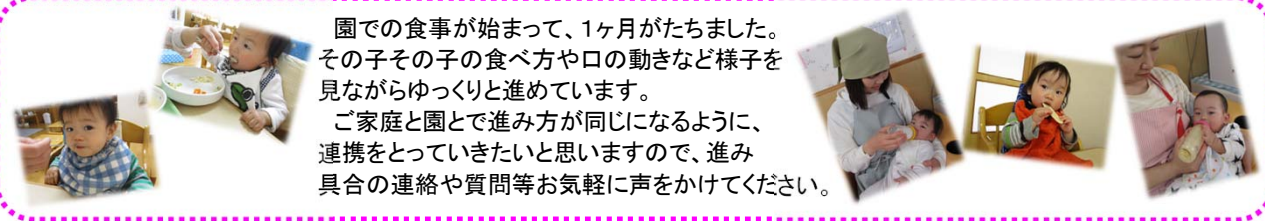
- ◎初期(ゴックン期)5、6か月ごろ トロトロ (ヨーグルトのような状態)
- ◎中期(モグモグ期)7、8か月ごろ ふわふわ (舌でつぶせる豆腐やプリン)の固さ)
- ◎後期(カミカミ期)9～11か月ごろ コロコロ (指で押すとつぶれるバナナのような固さ)
- ◎完了期(パクパク期)12～18か月ごろ コロン (ミートボールのような歯ごたえ)

※あくまでも目安です。発達には個人差があるので、様子をよく見ながらすすめていきます。



【味付けについて】

多すぎる塩分は赤ちゃんの未熟な腎臓に負担をかけることになります。離乳食のスタート時期は味付けは必要ありません。ステップアップに応じてだんだんと薄味で調味しますが、食材がもつ本来の味で食べさせることが目標です。薄味とは、大人が味見をして味があるかないか程度です。お家で家族の食事から取り分けて作るときは、全体の味を薄味に心がけたり、調味をする前に取り分けて作りましょう。



園での食事が始まって、1ヶ月がたちました。その子その子の食べ方や口の動きなど様子を見ながらゆっくりと進めています。ご家庭と園とで進め方が同じになるように、連携をとっていきたいと思いますので、進み具合の連絡や質問等お気軽に声をかけてください。

旬の野菜(5・6月)



グリーンピース.....

食物繊維、たんぱく質、ビタミンB1、B2が豊富。特に食物繊維は豆の中ではトップクラス。柔らかく茹でて薄皮を剥いてすり潰し、牛乳でのばせばポタージュが簡単に作れます。またお粥や煮物に加えてもよいでしょう。



ソラマメ.....

皮をむけばトロトロにしやすい初期から使えます。たんぱく質、ビタミンB1などの他に、鉄・銅などのミネラルが多いのが特徴です。ソラマメは、空気に触れると味も栄養価も低下するので、さやつきのまま保存し、茹でる直前にさやから出すといいでしょう。



日付	1才～1才6か月以降(パクパク期)	9～11か月頃(カミカミ期)	7～8か月頃(モグモグ期)	5～6か月頃(ゴックン期)
7火	ご飯 豆腐入り松風焼き 五目和え じゃが芋のみそ汁〈ミルクずもち〉	軟飯 豆腐入り松風焼き 五目和え じゃが芋のみそ汁〈マカロニきなこ〉	お粥 豆腐のあんかけ ほうれん草の煮びたし 人参とじゃが芋の煮物 野菜スープ	つぶし粥 ほうれん草のすりつぶし じゃが芋の煮物 野菜スープ
8水	ご飯 魚ときのこの甘酢あんかけ 小松菜の納豆和え かぼちゃのみそ汁〈カラフルおにぎり〉	軟飯 魚ときのこのあんかけ 小松菜の納豆和え かぼちゃのみそ汁〈せんべい、ポーロ〉	お粥 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ	つぶし粥 人参と小松菜のすりつぶし かぼちゃのマッシュ野菜スープ
9木	ご飯 鶏肉の照り焼き そら豆のホクホクサラダ マカロニスープ〈さつま芋のおやき〉	軟飯 鶏肉のやわらか煮 そら豆のホクホクサラダ マカロニスープ〈さつま芋のおやき〉	お粥 ささ身のやわらか煮 そら豆とじゃが芋のマッシュ ほうれん草の煮びたし 野菜スープ	つぶし粥 じゃがいものマッシュ ほうれん草の煮びたし 野菜スープ
10金	カレーライス かぼちゃのおやき コールスローサラダ〈バナナヨーグルト、ウエハース〉	軟飯 肉団子のあんかけ キャベツの煮びたし かぼちゃのみそ汁〈バナナヨーグルト、ウエハース〉	お粥 肉団子のあんかけ キャベツとじゃが芋の煮物 かぼちゃと麩の煮物 野菜スープ	つぶし粥 キャベツと人参のすりつぶし かぼちゃのマッシュ野菜スープ
13月	ご飯 さばの照り焼き ひじきの炒め煮 八宝菜風スープ〈バナナ、ビスケット〉	軟飯 白身魚の煮物 ひじきと野菜の煮物 白菜のみそ汁〈バナナ、ビスケット〉	お粥 白身魚の煮物 かぼちゃの煮物 白菜と人参の煮びたし 野菜スープ	つぶし粥 かぼちゃの煮物 白菜と人参のすりつぶし 野菜スープ
14火	煮込みうどん 鶏肉とそら豆のお好み焼き キャベツの煮浸し バナナ〈おにぎり〉	煮込みうどん ささ身と野菜の旨煮 キャベツの煮びたし バナナ〈せんべい、クッキー〉	煮込みうどん ささ身のやわらか煮 そら豆とさつま芋の煮物 キャベツの煮びたし	くたくたうどん 人参のすりつぶし さつま芋の煮物 キャベツの煮びたし
15水	ご飯 魚のみそマヨネーズ焼き ほうれん草の海苔和え けんちん汁〈ピザトースト〉	軟飯 魚のみそ風味煮 ほうれん草の海苔和え けんちん汁〈スティック食パン〉	お粥 白身魚のあんかけ ほうれん草と人参の煮びたし 大根のやわらか煮 野菜スープ	つぶし粥 ほうれん草と人参のすりつぶし 大根のとろとろ煮 野菜スープ
16木	ご飯 ツナ入り卵焼き ウインナーと野菜のソテー じゃがいものみそ汁〈バナナスコーン〉	軟飯 ツナ入り卵焼きあんかけ ブロッコリーの和え物 じゃがいものみそ汁〈バナナ、ポーロ〉	お粥 豆腐のあんかけ じゃがいもの煮物 人参とブロッコリーの煮物 野菜スープ	つぶし粥 じゃがいものマッシュ 人参とブロッコリーのとろとろ煮 野菜スープ
17金	ご飯 豚肉のカレー炒め ブロッコリーの和え物 レタスのスープ〈ふかし芋〉	軟飯 鶏肉と野菜の含め煮 ブロッコリーの和え物 レタスのスープ〈ふかし芋〉	お粥 ささ身のやわらか煮 ブロッコリーの和え物 キャベツの煮びたし 野菜スープ	つぶし粥 キャベツの煮びたし ブロッコリーのだし煮 野菜スープ
20月	ご飯 ローストチキン じゃこサラダ めった汁〈プリン、せんべい〉	軟飯 鶏肉の照り焼き アスパラの和え物 大根のみそ汁〈せんべい、ビスケット〉	お粥 ささ身と野菜の衣煮 かぼちゃの煮物 大根と人参のやわらか煮 野菜スープ	つぶし粥 大根と人参のやわらか煮 かぼちゃの煮物 野菜スープ
21火	ご飯 豚肉のりんごソース煮 れんこんのきんぴら オクラのみそ汁〈豆乳蒸しパン〉	軟飯 鶏肉のりんごソース煮 かぼちゃ煮物 オクラのみそ汁〈豆乳蒸しパン〉	お粥 ささ身のりんごソース煮 人参と麩の煮物 大根のやわらか煮 野菜スープ	つぶし粥 人参のすりつぶし 大根のやわらか煮 野菜スープ
22水	ご飯 魚のパン粉焼き 小松菜の和え物 チンゲンサイの卵スープ〈おにぎり〉	軟飯 魚のだし煮 小松菜の和え物 チンゲンサイのスープ〈せんべい、ポーロ〉	お粥 魚のだし煮 小松菜の煮びたし 人参と麩の煮物 野菜スープ	つぶし粥 人参と麩のやわらか煮 小松菜の煮物 野菜スープ
23木	ご飯 鶏肉のトマト煮 南瓜とえんどうの和え物 けんちん汁〈おやつ焼そば〉	軟飯 鶏肉のトマト煮 南瓜とえんどうの和え物 けんちん汁〈煮込みうどん〉	お粥 ささ身のトマト煮 人参とかぼちゃの煮物 大根のやわらか煮 野菜スープ	つぶし粥 大根のトマト煮 かぼちゃの煮物 野菜スープ
24金	ご飯 鮭のクリームソースがけ 切り干し大根のサラダ なめこのすまし汁〈じゃが芋のおやき〉	軟飯 鮭のクリームソースがけ 切り干し大根の煮びたし 豆腐のすまし汁〈じゃが芋のおやき〉	お粥 鮭のあんかけ じゃがいもの煮物 小松菜と人参の煮びたし 野菜スープ	つぶし粥 人参のすりつぶし じゃがいものマッシュ 野菜スープ
27月	ご飯 魚のカレーニエル 小松菜のお浸し そら豆のクリームスープ〈ふかし芋〉	軟飯 煮魚 小松菜のお浸し そら豆のクリームスープ〈ふかし芋〉	お粥 白身魚の煮魚 小松菜と人参の和え物 そら豆とじゃがいもの煮物 野菜スープ	つぶし粥 小松菜と人参のすりつぶし じゃがいものとろとろ 野菜スープ
28火	ご飯 擬製豆腐 オクラの納豆和え 切り干し大根のみそ汁〈カレーパン〉	軟飯 擬製豆腐 オクラの納豆和え 切り干し大根のみそ汁〈スティック食パン〉	お粥 豆腐のあんかけ 人参とキャベツの煮びたし じゃがいもの煮物 野菜スープ	つぶし粥 人参のすりつぶし じゃがいもの煮物 野菜スープ
29水	ピラフ 鶏肉の衣煮 ブロッコリーの和え物 春雨スープ〈誕生日ケーキ〉	軟飯 肉団子あんかけ ブロッコリーの和え物 野菜スープ〈せんべい、ポーロ〉	お粥 肉団子あんかけ ブロッコリーの煮びたし じゃが芋の煮物 野菜スープ	つぶし粥 じゃがいものマッシュ ブロッコリーと人参のすりつぶし 野菜スープ
30木	ご飯 牛肉とスナックえんどうの炒め煮 キャベツの和え物 麩のみそ汁〈フレンチトースト〉	軟飯 牛肉とスナックえんどうの炒め煮 キャベツの和え物 麩のみそ汁〈食パンジャムサンド〉	お粥 ささ身の衣煮 キャベツの煮びたし じゃが芋の煮物 野菜スープ	つぶし粥 人参のすりつぶし じゃが芋のマッシュ 野菜スープ
31金	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 さつま芋のみそ汁〈バナナ、ビスケット〉	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 さつま芋のみそ汁〈バナナ、ビスケット〉	お粥 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 さつま芋の煮物 野菜スープ	つぶし粥 人参のすりつぶし さつま芋の煮物 野菜スープ