

# 5月の献立

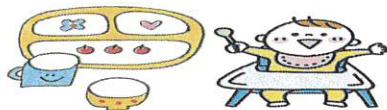


令和4年 むつみ保育園・分園こがねの子保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
2日(月)	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ 果物	牛乳 ココアショートブレッド	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつま揚げ 鶏肉 豆乳 牛乳	米 もちきび バター じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ココア 中華だし	トマト 小松菜 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物
3日(火)	憲法記念日(公休日)				
4日(水)	みどりの日(公休日)				
5日(木)	こどもの日(公休日)				
6日(金)	ドライカレー コロッケ わかめスープ 果物缶	牛乳 くずもち	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 わかめ 牛乳 きな粉	米 押麦 カレー粉 油 コロッケ うむくじ 黒糖 がらスープ 中華だし	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム 大根 椎茸 長ねぎ レーズン 果物缶
7日(土)	焼きそば 青菜のみそマヨ和え アーサ汁 果物	牛乳 ゴーヤー入りおにぎり	豚肉 青さのり みそ 豆腐 あおさ 牛乳 ウインナー	中華麺 油 マヨドレ 米 中華だし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ほうれん草 えのき パプリカ 果物 ゴーヤ 椎茸 コーン
9日(月)	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 オクラのおかか和え クーブイリチー 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 小倉ケーキ	鶏肉 糸かつお 昆布 豚肉 みそ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 こんにやく ケーキミックス 小豆 バター	オクラ 生姜 にんにく 人参 切干大根 南瓜 玉ねぎ 豆苗 果物
10日(火)	スパゲティーミソース 野菜サラダ 青菜のスープ 果物	牛乳 枝豆とゆかりおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ 牛乳 枝豆 しらす	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター ゴマドレ 米 がらスープ 中華だし	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム にんにく ピーマン キャベツ トマト ブロッコリー パプリカ えのき ちんげん菜 コーン 果物
11日(水)	黒米ご飯 ひれかつ 白菜の梅和え 人参しりしり ゆし豆腐 果物	プリン 星たべよう	豚ヒレ 卵 ゆし豆腐	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 プリン 星たべよう	白菜 にんにく 人参 玉ねぎ にら ねぎ 果物
12日(木)	お弁当会	牛乳 芋天ぷら	卵 牛乳	さつま芋 小麦粉 油	
13日(金)	あわご飯 さばの照り焼き いんげん 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 キャラメル麩	さば 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 じゃが芋 車麩 バター	生姜 いんげん 切干大根 人参 椎茸 ねぎ 果物
14日(土)	ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ビーフンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	豚肉 みそ ツナ 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 ごま ビーフン パン ジャム がらスープ	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 ブロッコリー コーン きゅうり 椎茸 長ねぎ 果物缶 果物
16日(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 切干大根のナムル 青菜と春雨スープ 杏仁フルーツ	牛乳 アメリカンドック	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳 卵 豆乳 フィッシュソーセージ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま ケーキミックス がらスープ 中華だし	パプリカ 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 切干大根 人参 きゅうり ほうれん草 えのき 果物缶
17日(火)	バターロールパン かぼちゃのシチュー ごぼうサラダ 白菜のスープ 果物	牛乳 油みそおにぎり	鶏肉 牛乳 ツナ ひじき 油みそ のり	パン バター ごま マヨネーズ 砂糖 米 がらスープ 中華だし	玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ブロッコリー ごぼう いんげん 南瓜 パプリカ 白菜 しめじ コーン 果物
18日(水)	タコライス フライドポテト かぶのスープ 果物	牛乳 コーンフレーククッキー	合挽きミンチ チーズ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター チョコ 中華だし	玉ねぎ 人参 レタス トマト かぶ にんにく テンゲン菜 果物
19日(木)	玄米ご飯 チキンのレモン和え 茹でブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 チーズ&せんべい	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 あんぱんまんせんべい	ブロッコリー キャベツ 人参 ニラ モロヘイヤ 玉ねぎ パセリ 果物
20日(金)	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物	牛乳 ジュシーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米 そばだし	ねぎ 小松菜 パプリカ 人参 椎茸 果物
21日(土)	牛丼 キャベツとしらすの梅和え 厚揚げのみそ汁 杏仁フルーツ	牛乳 大学芋	牛肉 しらす 厚揚げ みそ 糸かつお 牛乳	米 こんにやく 砂糖 さつま芋 油 杏仁豆腐	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり 梅干 冬瓜 貝割大根 果物缶
23日(月)	玄米ご飯 さばのみそ焼き 大根の梅和え 南瓜のそぼろ煮 豆腐のすまし汁 果物	牛乳 紅芋ちんすこう	さば 鶏ミンチ 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 ラード 紅芋粉	生姜 大根 南瓜 グリーンピース 人参 ほうれん草 果物
24日(火)	肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え 果物	牛乳 じゃことわかめの おにぎり	豚肉 かまぼこ もずく 卵 豆腐 ツナ わかめ しらす 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま 米 小麦粉	生姜 長ねぎ いんげん 玉ねぎ 人参 小松菜 果物
25日(水)	あわご飯 ミートローフ マッシュポテト ブロッコリーサラダ コーンスープ 果物	牛乳 ヒラヤーチ	合挽きミンチ 豚レバー チーズ 卵 ちくわ 豆乳 ツナ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ゴマドレ 油 がらスープ	玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 果物 キャベツ
26日(木)	お弁当会	牛乳 焼きチーズケーキ	牛乳 クリームチーズ 卵 生ク リーム	さつま芋 小麦粉 バター クラッ カー 砂糖	
27日(金)	カレーピラフ 魚フライ・タルタルソースかけ 人参と切干大根のサラダ クリームスープ 果物	ジョア お誕生日ケーキ	鶏・豚ミンチ 白身魚 卵 ツナ ウインナー 牛乳 ジョア	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 カレー粉 じゃが芋 マヨネーズ ケーキ がらスープ	玉ねぎ 人参 ピーマン 切干大根 パプリカ きゅうり マッシュルーム セロリ 果物
28日(土)	豚焼肉丼 さつま芋のサラダ キャベツのみそ汁 果物	ゼリー せんべい	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ ゼリー ソフトサラダ(星たべよ)	玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン レーズン キャベツ ねぎ 果物
30日(月)	黒米ご飯 ささみの梅煮 茹でブロッコリー ゴーヤー入り麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	牛乳 ミルククッキー	ささみ 卵 ツナ みそ スキムミルク 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 車麩 油 里芋 小麦粉 バター	梅干 生姜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ 大根の葉 ゴーヤ 果物
31日(火)	わかめご飯 レバー・フライ・甘だれ漬け 南瓜の煮物 白菜の和え物 青菜のみそ汁 果物	牛乳 ココア蒸しケーキ	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ココア	にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり ほうれん草 長ねぎ 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





# 5月の離乳食献立表

令和4年 むつみ保育園・分園こがねの子保育園



月齢	初期			中期			後期			月齢	初期			中期			後期		
	・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)			7・8ヶ月			9・10・11ヶ月				・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)			7・8ヶ月			9・10・11ヶ月		
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状			舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)			歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)			固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状			舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)			歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		
2	10倍粥 野菜ペースト すまし汁			7倍粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物			全粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らかか煮 トマトのすまし汁 果物			18	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁			7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物			全粥 白身魚と青菜の柔らかか煮 人参ときゅうりの柔らかか煮 トマトのすまし汁 果物		
月	(主な材料)米 鶏ミンチ ジャが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物									水	(主な材料)米 白身魚 ちんげん菜 人参 きゅうり トマト 果物								
3	憲法記念日(公休日)									19	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁			7倍粥 ツナとブロッコリーつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物			全粥 ツナとブロッコリー柔らかか煮 キャベツと人参の柔らかか煮 豆腐のみそ汁 果物		
火										みどりの日(公休日)									木
4	こどもの日(公休日)																		20
水																			金
5																			21
木																			土
6	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁			7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物			全粥 ささみと南瓜の柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 わかめのすまし汁 果物												23
金	(主な材料)米 ささみ 南瓜 大根 人参 わかめ 果物									月	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 豆腐 果物								
7	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁			7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 きゅうりキャベツつぶし煮 アーサ汁 果物			全粥 白身魚と青菜の柔らかか煮 きゅうりとキャベツの柔らかか煮 アーサ汁 果物			24	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁			7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 いんげんと玉ねぎつぶし煮 人参のすまし汁 果物			全粥 豆腐と青菜の柔らかか煮 いんげんと玉ねぎの柔らかか煮 人参のすまし汁 果物		
土	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 きゅうり キャベツ あおさ 果物									火	(主な材料)米 豆腐 小松菜 いんげん 玉ねぎ 人参 果物								
9	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁			7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物			全粥 ささみとトマトの柔らかか煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 南瓜のすまし汁 果物			25	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁			7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 アーサ汁 果物			全粥 ささみと人参のやわらか煮 玉ねぎと白菜の柔らかか煮 アーサ汁 果物		
月	(主な材料)米 ささみ トマト 人参 玉ねぎ 南瓜 果物									水	(主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 あおさ 果物								
10	10倍粥 青菜とキャベツペースト すまし汁			7倍粥 魚と南瓜のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 とまとスープ 果物			全粥 豆腐と人参の柔らかか煮 大根とひじきの柔らかか煮 じゃが芋のすまし汁 果物			26	お弁当会								
火	(主な材料)米 ほうれん草 キャベツ 白身魚 南瓜 とまと 玉ねぎ 果物									木									
11	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁			7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 白菜と玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐 果物			全粥 しらすと人参の柔らかか煮 白菜と玉ねぎの柔らかか煮 ゆし豆腐 果物			27	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁			7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 ブロッコリー玉葱つぶし煮 キャベツすまし汁 果物			全粥 白身魚と人参のやわらか煮 ブロッコリー玉葱の柔らかか煮 キャベツすまし汁 果物		
水	(主な材料)米 しらす 人参 白菜 玉ねぎ ゆし豆腐 果物									金	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 果物								
12	お弁当会									28	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁			7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物			全粥 ささみと南瓜の柔らかか煮 さつま芋の柔らかか煮 青菜のみそ汁 果物		
木																			土
13	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁			7倍粥 白身魚いんげんつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物			全粥 白身魚いんげん柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 じゃが芋のみそ汁 果物			30	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁			7倍粥 ささみとわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物			全粥 ささみとわかめの柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 青菜のみそ汁 果物		
金	(主な材料)米 白身魚 いんげん 大根 人参 ジャが芋 果物									月	(主な材料)米 ささみ わかめ 大根 人参 ちんげん菜 玉ねぎ 果物								
14	10倍粥 冬瓜ののり煮 すまし汁			7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物			全粥 しらすと南瓜の柔らかか煮 きゅうりと人参の柔らかか煮 冬瓜のすまし汁 果物			31	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁			7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物			全粥 鶏レバーと南瓜の柔らかか煮 白菜ときゅうりの柔らかか煮 冬瓜のすまし汁 果物		
土	(主な材料)米 しらす 南瓜 きゅうり 人参 冬瓜 果物									火	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり 冬瓜 果物								
16	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁			7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物			全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツの柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 果物			<p>離乳食でアレルギー症状が出たら</p> <p>離乳食を食べたあとに、じんましんや下痢、おう吐などのアレルギー症状が出た場合は、すぐに、小児科を受診しましょう。赤ちゃんの成長のためには、バランスよく栄養をとることが大事です。自己判断で食事制限を行わず、離乳食は医師の指示に従って進めるようにします。なお、アレルギー反応が出たときに原因が特定できるよう、初めての食材は単品で与えるようにしましょう。</p>									
月	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物																		
17	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁			7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 玉ねぎブロッコリーつぶし煮 白菜のすまし汁 果物			全粥 ささみと南瓜の柔らかか煮 玉ねぎブロッコリー柔らかか煮 白菜のすまし汁 果物												
火	(主な材料)米 ささみ 南瓜 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 果物																		

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

離乳食でアレルギー症状が出たら

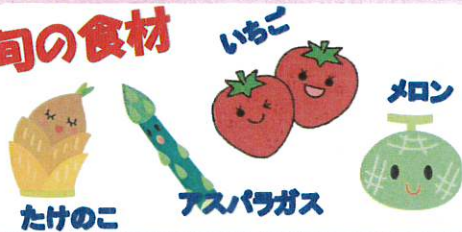
離乳食を食べたあとに、じんましんや下痢、おう吐などのアレルギー症状が出た場合は、すぐに、小児科を受診しましょう。赤ちゃんの成長のためには、バランスよく栄養をとることが大事です。自己判断で食事制限を行わず、離乳食は医師の指示に従って進めるようにします。なお、アレルギー反応が出たときに原因が特定できるよう、初めての食材は単品で与えるようにしましょう。

# 食育だより

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



## 旬の食材



## 免疫UPの食品「みそ」

★みそ汁の具材でさらに免疫力アップ★

かぼちゃなどの緑葉食野菜には、強い抗酸化作用があり免疫力上げるB-カロテンも豊富に含まれています。みそ汁の具にすると、さらに免疫力UPになります。



## 食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれぬ量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。



## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」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いわれています。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いわれています。



## どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。

