

5月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和3年5月)

| 日曜 | 10時 | 昼食 | | 3時 | 血や肉となる食品 (あか) | 働く力の基となる食品 (きいろ) | 体の調子を整える食品 (みどり) |
|--------------------|-------|----------|--|------------------------------------|--|--|--|
| | | 乳児 主食 | 乳幼児副食 | | | | |
| 1 土 15 土 | 牛乳 | | ツナカレー わかめサラダ チーズ (パン缶) | お菓子 牛乳 | 牛乳 ツナ缶 チーズ | ・米 じゃが芋 油 カレールウ 小麦粉 三温糖 | 人参 玉葱 わかめ きゅうり キャベツ パン缶 |
| 憲法記念日 17 月 | 牛乳 | | ポークチャップ キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 (ミカン缶) | ヨーグルト お菓子・麦茶 | ・牛乳 豚肩ロース 豆腐 味噌 ヨーグルト | ・米 小麦粉 油 バター 砂糖 マヨネーズ | 玉葱 人参 キャベツ きゅうり ホールコーン ミカン缶 |
| みどりの日 18 火 | 牛乳 | | 白身魚の磯辺揚げ 人参の甘辛煮 うどん汁 | 桃のケーキ 牛乳 | 牛乳 切り身魚 卵 さつま揚げ 鶏モモ肉 スキムミルク | 乾麺 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 ホットケーキの素 | 青のり粉 人参 小松菜 レモン汁 黄桃缶 レーズン |
| こどもの日 19 水 | 牛乳 | | 麻婆豆腐 中華風春雨サラダ わかめスープ (オレンジ) | チェルシートースト 牛乳 | 牛乳 鶏挽き肉 豆腐 ツナ缶 | ・米 油 砂糖 ごま油 春雨 片栗粉 食パン バター アーモンドプードル スライスアーモンド | 人参 ねぎ 生姜 にんにく きゅうり ホールコーン オレンジ わかめ 玉葱 レーズン |
| 6 木 20 木 | 牛乳 | | 照り焼きチキン マカロニサラダ 野菜スープ (トマト) | ピラフ 麦茶 | ・牛乳 鶏モモ肉 ロースハム ベーコン あさり缶 鶏挽き肉 | ・バターロール 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ 米 バター | きゅうり 人参 トマト 玉葱 キャベツ アスパラガス ピーマン |
| 7 金 21 金 | ヨーグルト | | ポークカレー アスパラガスサラダ チーズ (ミカン缶) | 乳:お菓子 幼:柏餅 麦茶 牛乳 バイクヨーグルトケーキ | ・ヨーグルト 豚肩ロース ロースハム チーズ 卵 プレーンヨーグルト 牛乳 | ・米 じゃが芋 油 カレールウ 小麦粉 ごま油 砂糖 バター | 玉葱 人参 アスパラガス キャベツ ミカン缶 |
| 8 土 22 土 | 牛乳 | | 焼肉 野菜の煮物 味噌汁 (パン缶) | お菓子 牛乳 | 牛乳 豚肩ロース 味噌 | ・米 油 じゃが芋 砂糖 焼麩 | 生姜 玉葱 人参 パン缶 わかめ |
| 10 月 24 月 | 牛乳 | | タンドリーチキン ごぼうサラダ 味噌汁 (ミカン缶) | ヨーグルト お菓子・麦茶 | ・牛乳 鶏モモ肉 味噌 プレーンヨーグルト 豆腐 ロースハム 油揚げ ヨーグルト | ・米 油 パン粉 マヨネーズ 白ごま | 玉葱 にんにく ごぼう 人参 きゅうり ミカン缶 |
| 11 火 25 火 | 牛乳 | | 魚の味噌漬け焼き 切干大根の胡麻マヨサラダ すまし汁 (トマト) | クリームサンド 牛乳 | 牛乳 切り身魚 味噌 かにかまぼこ 生クリーム | ・米 砂糖 油 白ごま マヨネーズ 焼麩 食パン | 生姜 切干大根 キャベツ きゅうり トマト 小松菜 ミカン缶 パン缶 |
| 12 水 26 水 | ヨーグルト | | ポテトコロッケ フレンチサラダ 味噌汁 (トマト) | バナナケーキ 牛乳 | ・ヨーグルト 豚挽き肉 味噌 ロースハム 卵 牛乳 生クリーム | ・米 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 焼麩 ホットケーキの素 砂糖 | 玉葱 人参 キャベツ きゅうり レーズン トマト バナナ レモン汁 |
| 13 木 27 木 | 牛乳 | | ポールシェウマイ ポテツナサラダ カレーうどん汁 | カルピスゼリー 牛乳 | 牛乳 豚挽き肉 鶏挽き肉 卵 ツナ缶 豚肩ロース カルピス | 乾麺 ごま油 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ カレールウ ジャム | 生姜 玉葱 きゅうり 人参 粉寒天 |
| 14 金 28 金 | 牛乳 | | 鶏肉のオイル焼き コールスローサラダ 豆腐のスープ (チーズ) | スパゲティナポリタン 麦茶 | ・牛乳 鶏モモ肉 チーズ かにかまぼこ 豆腐 ベーコン ロースハム 粉チーズ | ・食パン・マーガリン・ジャム 小麦粉 油 スパゲティ | キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 ピーマン 玉葱 |
| 29 土 | 牛乳 | | 肉じゃが キャベツのカレーソテー 味噌汁 (パン缶) | お菓子 牛乳 | 牛乳 豚肩ロース ツナ缶 味噌 | ・米 じゃが芋 油 砂糖 焼麩 | 玉葱 人参 キャベツ パン缶 わかめ |
| 31 月 | 牛乳 | | 親子煮 野菜のごま和え 味噌汁 (ミカン缶) | ゼリー お菓子・牛乳 | 牛乳 鶏モモ肉 卵 豆腐 味噌 | ・米 砂糖 白ごま | 玉葱 人参 小松菜 キャベツ ミカン缶 わかめ |

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

おやつ～おやつは小さな食事～

子どもの胃袋の大きさは、大人の3分の1程度の大きさしかないとわれ、消化吸収能力も発達途中なので、一度に食べられる量は少なく、3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素を摂ることは難しいです。その不足分を補うために、一日に1～2回のおやつはとても大切な役割をしています。

◇ おやつはなぜ必要なの？

3回の食事では賅えない栄養素を補います。食事とは違う楽しさやリラックスする時間でもあり、精神面の発達に良い影響をもたらす、食事のマナーや食に関する興味や関心を高めることも出来ます。

◇ いつ食べれば良いの？

1日1～2回、午前中は朝の10時頃、午後は3時頃が目安です。
おやつをダラダラ食べ続けていると、食事の時間にお腹が空かないので、時間を決めて食べると良いです。

◇ どれくらい食べて良いの？

おやつは1日に必要な栄養素の10～20%を子どもの食べる量によって調整しながら与えます。

◇ 内容は？

● 旬の果物や野菜などの利用●

カットした果物や茹でた枝豆、ふかしたじゃがいもやさつまいもなど素材本来の味を生かしたおやつは子どもの味覚の成長を促すことにも繋がります。また、果物や野菜など旬の時期だと栄養価も高いです。

● 乳製品(チーズ、ヨーグルト)、小魚●

子どもの骨の成長にカルシウムは必要不可欠です。丈夫な骨や健康な歯を作るために、最も重要な栄養素になる牛乳やヨーグルトなどをおやつにするのも良いです。

◇ 大事な水分補給

おやつの中にはもう一つ大切なものが、「水分」です。
お昼ご飯の後、遊んだり、体を動かしたりすることで汗をかき、お昼寝中にも汗をかきます。喉が渇いた状態だと、咳き込んだり、誤飲や窒息を引き起こしたりする可能性がありますので、適度に水分を補給して予防をしましょう。牛乳や乳製品、甘くない麦茶などの飲み物を一緒に与えるようにしましょう。口の中がサッパリし、むし歯の予防にもなります。



手作りおやつで食育を



おやつレシピは甘いものばかりではなく、旬の食材を使用して、いろいろな食べ物に触れる機会にもなります。こども園では、午後のおやつに麺類やごはん類、パン類なども提供しています。簡単な手作りおやつを、子どもと一緒に作ってみたいはいかがでしょうか。お休みの日など時間に余裕がある時に、ラップで作るおにぎりや、パンにジャムを塗る手作りサンドイッチなどがおすすめです。手作りおやつは子ども達も楽しみにしています。

今月の献立から

クリームサンド

● 材料4人分 ●

| | |
|-----------|------|
| 食パン(10枚切) | 8枚 |
| 生クリーム | 80ml |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| みかん缶 | 80g |
| パイン缶 | 80g |

● 作り方 ●

- ① 果物は汁気を切って、細かく刻んでおく。
- ② 生クリームと砂糖を入れ、泡立てる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ 食パンに③を塗り、サンドして食べやすい大きさに切る。

こどもの日

端午の節句は五節句の一つで、男の子の節供になります。

5月5日は、こいのぼりや兜を飾り、ちまきや柏餅などを食べてお祝いします。

こどもの日に菖蒲湯に入るのは、健やかな成長への願いや邪気払いの意味があります。

また、柏餅の「柏」は縁起の良い木と言われていて縁起を担いで端午の節句の行事食として食べられるようになりました。子どもが無事に育ちますように、との願いが込められています。

