# ５月　こんだてひょう

秦野市立こども園
（令和6年5月）

| 日曜 | 10時 | 昼食 乳児主食 | 昼食 乳幼児副食 | 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） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 水 15 水 | 牛乳 | | チキンカレー<br>青梗菜のおかか和え<br>ボイルウインナー　（ｵﾚﾝｼﾞ） | ホットケーキ<br>牛乳 | 牛乳　鶏もも肉<br>削り節　ウインナー<br>卵 | ・米　じゃがいも　油<br>カレールウ　小麦粉<br>ホットケーキの素　ジャム | 人参　玉ねぎ　青梗菜<br>キャベツ　オレンジ |
| 2 木 16 木 | ヨーグルト | | おからハンバーグ<br>ひじきとコーンのサラダ<br>味噌汁　（ﾄﾏﾄ） | バナナボート<br>牛乳 | ・ヨーグルト　おから　鶏挽肉<br>豚挽肉　卵　スキムミルク　ちくわ<br>油揚げ　味噌　生クリーム　牛乳 | ・米　油　パン粉<br>小麦粉　砂糖 | 玉ねぎ　キャベツ　芽ひじき<br>コーン缶　人参　トマト　もやし<br>バナナ　ミカン缶　パイン缶 |
| 憲法記念日 17 金 | 牛乳 | <br>うどん | 魚の竜田揚げ<br>五目煮豆<br>うどん汁　（ﾁｰｽﾞ） | ピラフ<br>麦茶 | ・牛乳　切り身魚　大豆<br>豚肩ロース　鶏もも肉<br>チーズ　あさり　鶏挽肉 | 乾麺　片栗粉　油<br>じゃがいも　砂糖　米<br>バター | 生姜　人参　玉ねぎ<br>小松菜　ピーマン |
| みどりの日 18 土 | 牛乳 | | 豚肉のごま味噌炒め<br>粉ふき芋<br>すまし汁　（ﾊﾟｲﾝ缶） | お菓子<br>牛乳 | 牛乳　豚肩ロース<br>味噌 | ・米　砂糖　白ごま<br>油　じゃがいも　焼麸 | 人参　玉ねぎ　キャベツ<br>パイン缶　わかめ |
| 振替休日 20 月 | 牛乳 | | 親子煮<br>野菜のごま和え<br>味噌汁　（ｵﾚﾝｼﾞ） | ゼリー、お菓子<br>牛乳 | 牛乳　鶏もも肉　卵<br>豆腐　油揚げ　味噌 | ・米　砂糖　白ごま | 玉ねぎ　人参　小松菜<br>キャベツ　オレンジ |
| 7 火 21 火 | 牛乳 | | 鮭のポテト焼き<br>もやしとハムのナムル<br>コーンスープ　（ﾄﾏﾄ） | 乳児：お菓子、幼児：柏餅<br>麦茶　牛乳<br>マカロニあべかわ | 牛乳　切り身魚<br>スキムミルク　ロースハム<br>きな粉 | ・米　片栗粉　じゃがいも　砂糖<br>マヨネーズ　ごま油　白ごま<br>バター　小麦粉　柏餅　マカロニ | もやし　きゅうり　人参<br>トマト　コーン缶　玉ねぎ<br>クリームコーン缶 |
| 8 水 22 水 | ヨーグルト | <br>うどん | コーン入り肉だんご<br>切干大根の炒り煮<br>うどん汁　（ｷｬﾍﾞﾂ） | クリームサンド<br>牛乳 | ・ヨーグルト　豚挽肉　卵<br>スキムミルク　あさり　油揚げ<br>なると　生クリーム　牛乳 | 乾麺　片栗粉　砂糖<br>油　食パン | 生姜　玉ねぎ　コーン缶<br>切干大根　人参　キャベツ<br>小松菜　ミカン缶　パイン缶 |
| 9 木 23 木 | 牛乳 | | 鶏のから揚げ<br>春キャベツのフレンチサラダ<br>オニオンスープ　（ﾊﾞﾅﾅ） | 桃のケーキ<br>牛乳 | 牛乳　鶏もも肉　ベーコン<br>ロースハム　スキムミルク<br>卵 | ・食パン・マーガリン・ジャム<br>片栗粉　油　砂糖<br>ホットケーキの素 | キャベツ　人参　きゅうり<br>バナナ　玉ねぎ　レモン汁<br>黄桃缶　レーズン |
| 10 金 24 金 | 牛乳 | | 麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>卵とわかめのスープ（ﾊﾞﾅﾅ） | ココア蒸しパン<br>牛乳 | 牛乳　豚挽肉　豆腐<br>ロースハム　卵 | ・米　油　砂糖　ごま油<br>片栗粉　春雨　小麦粉<br>バター | 人参　ねぎ　生姜<br>にんにく　きゅうり<br>コーン缶　バナナ　わかめ |
| 11 土 25 土 | 牛乳 | | 照り焼きチキン<br>野菜炒め<br>味噌汁　（ﾊﾟｲﾝ缶） | お菓子<br>牛乳 | 牛乳　鶏もも肉<br>豚肩ロース　味噌 | ・米　砂糖　油　焼麸 | 人参　キャベツ　玉ねぎ<br>パイン缶 |
| 13 月 27 月 | 牛乳 | | 鶏肉のオイル焼き<br>マカロニサラダ<br>味噌汁　（ﾄﾏﾄ） | ヨーグルト、お菓子<br>オレンジ<br>麦茶 | ・牛乳　鶏もも肉<br>ロースハム　豆腐<br>油揚げ　味噌　ヨーグルト | ・米　小麦粉　油<br>マカロニ　マヨネーズ | きゅうり　人参　トマト<br>オレンジ |
| 14 火 28 火 | 牛乳 | | スペイン風オムレツ<br>キャベツのさっぱりサラダ<br>春雨スープ　（ﾐｶﾝ缶） | スパゲティナポリタン<br>麦茶 | 牛乳　卵　豚挽肉<br>スキムミルク　ベーコン<br>ロースハム　粉チーズ | ・バターロール　じゃがいも<br>バター　油　春雨<br>スパゲティ | キャベツ　きゅうり<br>コーン缶　ミカン缶<br>人参　ピーマン　玉ねぎ |
| 29 水 | 牛乳 | <br>うどん | 白身魚の磯辺揚げ<br>人参の甘辛煮<br>うどん汁　（ﾊﾞﾅﾅ） | レモンラスク<br>牛乳 | 牛乳　切り身魚　卵<br>さつま揚げ　鶏もも肉 | 乾麺　小麦粉　油<br>じゃがいも　砂糖　食パン<br>バター | 人参　バナナ　小松菜<br>レモン汁　青のり粉 |
| 30 木 | ヨーグルト | | ふんわり鶏つくね<br>ポテトサラダ<br>すまし汁　（ﾄﾏﾄ） | 豆乳くずもち<br>お菓子、麦茶 | ・ヨーグルト　鶏挽肉　卵<br>しぼり豆腐　スキムミルク<br>ロースハム　豆乳　きな粉 | ・米　パン粉　油　砂糖<br>片栗粉　じゃがいも<br>マヨネーズ　焼麸　黒砂糖 | 玉ねぎ　人参　きゅうり<br>コーン缶　トマト　小松菜 |
| 31 金 | 牛乳 | | 肉野菜炒め<br>中華和え<br>中華風コーンスープ（ｵﾚﾝｼﾞ） | キャロットケーキ<br>牛乳 | 牛乳　豚もも肉　ツナ缶<br>スキムミルク　卵 | ・米　油　片栗粉　春雨<br>ごま油　砂糖　小麦粉<br>バター | キャベツ　玉ねぎ　人参<br>きゅうり　オレンジ　レーズン<br>クリームコーン缶 |

※献立は都合により変更する場合があります。

・印は乳児のみ

※裏面もご覧ください。

# 給食だより

令和6年5月
秦野市保育こども園課

## 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言われ、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取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回の食事では賄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し、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。

**◆おやつの内容は？**

＜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、蒸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**

おやつの時間にはもう一つ大切なのが、「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。

## 5月5日はこどもの日

5月5日のこどもの日は、こいのぼりや兜を飾り、ちまきやかしわもちなどを食べてお祝いをします。「かしわもち」にはカシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているものです。

また、菖蒲【しょうぶ】の節句とも言われ、菖蒲湯に入ることで無病息災を願うとされてきました。

子どもの健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないですね。

## お家で栽培

5月は夏野菜の準備をするのに絶好の季節です。家庭菜園や、プランターで野菜苗を植えてお子様と育ててみてはいかがでしょうか？

どんな風に植えるのかな？どんな実をつけるのかな？葉っぱはどんなにおいがするのかな？水やりをして育つ過程を間近で観察すると苦手な野菜にも興味がわいてくるかもしません。

## 今月の献立から

### コーンスープ

● 材料4人分 ●

| | |
|---|---|
| クリームコーン缶 | 120g |
| ホールコーン缶 | 60g |
| 玉ねぎ | 120g |
| コンソメの素 | 小さじ1 |
| 水 | 60cc |
| マーガリン | 大2 |
| 小麦粉 | 25g |
| スキムミルク | 30g |
| 水 | 60cc |

（作り方）

① 鍋にマーガリンを入れて火にかけ、小麦粉を入れ、焦がさないようによく炒める。水で溶いたスキムミルク少しずつ入れ、ホワイトソースを作る。

② 鍋にコンソメの素と水、玉ねぎを入れて火にかける。玉ねぎが柔らかくなったらホールコーンとクリームコーンを入れて火をとおしホワイトソースを加えて仕上げる。

★温かいスープはお腹も心もほっと満たされますね★