



# 5月の給食だよ



令和3年4月30日  
社会福祉法人たつみ会  
認定こども園  
柱本保育園  
こども未来学舎

風薫る5月、園の鯉のぼりは気持ちよさそうに青空で泳いでいます。入園・進級してから1か月、新しい生活にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか？園庭を元気にかけ回る子どもたちの姿に職員も自然と笑みがこぼれます。今月の献立は、子どもの食べやすいものを中心に旬の食材（えんどう豆・アスパラガス・スナップえんどうなど）を使用します。シャキシャキとしっかりと噛んで、春を感じてもらえたら嬉しく思います。



## ★スプーンとおはしについて★

子どもはそれぞれの段階を経て、成長していきます。




- ① 上握り
- ② 下握り
- ③ 指握り
- ④ 鉛筆握り



- ① はじめの頃はスプーンを握るだけなので、スプーンを上から握ります。
- ② スプーンにも慣れ上手になってきて、言葉の意味もわかるようになってきたら「こう持ってみようね」と声をかけ、下からの持ち方に変えてみます。
- ③ 下からの持ち方に慣れてきて、普段の遊びでも3本の指で物がつまめるようになってきたら、3本の指での持ち方を促してみます。また、大人の箸に興味を持つようでしたらスプーンと一緒に箸も置いてみます。
- ④ 鉛筆握りができると、これがやがてお箸や鉛筆を正しく持つことに繋がります。



ごはんを食べた後、食べ物が体の中でどんな働きをするかによって、赤・緑・黄の3つのグループに分けることができます。子どもたちが毎日元気に遊ぶためにも、たくさん大きくなるためにも、赤・緑・黄のグループの食べ物をバランスよく食べるように心がけましょう。今月の献立より・親子丼（米、鶏肉、玉ねぎ、人参、椎茸、卵、生姜、油揚げ、青葱、三つ葉砂糖）・生酢（大根、人参、昆布、砂糖）・果物（バナナ）がどのグループに入るのか見てみましょう。

赤(体をつくる)	緑(体の調子を整える)	黄(エネルギーになる)
魚・肉・卵・大豆・牛乳・乳製品・小魚	緑黄色野菜・その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・油脂
		

# 5月の給食献立表

月	◎ピラフ(ポークピッツ、玉ねぎ、人参、えんどう豆、卵、米、きび、米油、コンソメ、ブイヨン、しょうゆ、砂糖、塩) ◎果物 ◎吹き流しスープ(春雨、人参、絹さや、ハム、干椎茸、木くらげ、鶏ガラだし、塩、しょうゆ)	抹茶ケーキ・ミルク (抹茶、小麦粉、卵、ほうれん草、おから、チーズ、牛乳)	
	◎親子丼(鶏肉、玉ねぎ、人参、卵、椎茸、生姜、青葱、長芋、三つ葉、油揚げ、のり、米、緑豆、きび、砂糖、しょうゆ、酒、みりん) ◎生酢(大根、人参、昆布、ごま、塩、砂糖、米酢) ◎果物	焼ビーフン・ミルク (ビーフン、人参、ニラ、チンゲン菜、豚肉、木くらげ)	
火	◎肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、本しめじ、こんにやく、スナップえんどう、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、米油) ◎ゆで卵(卵) ◎ごま酢和え(もやし、竹輪、豆苗、油揚げ、ごま、昆布、砂糖、米酢、しょうゆ、かつおだし) ◎果物 ◎白飯	マシュマロヨーグルト・ミルク (マシュマロ、ヨーグルト、バナナ、果物缶)	
	◎豚肉の生姜焼き(豚肉、生姜、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉) ◎ナムル(キャベツ、人参、わかめ、ちりめんじゃこ、ごま、しょうゆ、ごま油、米酢) ◎卵の花サラダ(じゃが芋、おから、胡瓜、ホールコーン、マヨレ、スキムミルク、米酢、砂糖、塩) ◎卵スープ(卵、玉ねぎ、えのきだけ、チンゲン菜、コンソメ、塩、しょうゆ) ◎白飯	五平餅・ミルク (米、きび、もち米、小松菜、生姜、青のり、みそ)	
水	◎キャベツパグ(キャベツ、合ひき肉、玉ねぎ、豆腐、高野豆腐、生姜、れんこん、おから、卵、塩、コンソメ、ケチャップ、米油) ◎村雲汁(チンゲン菜、卵、玉ねぎ、えのきだけ、しょうゆ、塩) ◎マカロニサラダ(マカロニ、絹さや、人参、鶏ささみ、スキムミルク、米油、米酢、砂糖、塩、レモン果汁) ◎白飯	磯おにぎり (米、きび、のり、もち米、小松菜、ごま)	
	◎春野菜の炒め物(牛肉、椎茸、ごま、白葱、ニラ、人参、豆もやし、ごぼう、竹の子、にんにく、生姜、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、米油) ◎粉ふき芋(じゃが芋) ◎スナップエンドウ ◎果物 ◎若竹汁(わかめ、竹の子、三つ葉、かつお昆布だし、塩、しょうゆ) ◎白飯	GPケーキ・ミルク (えんどう豆、小麦粉、おから、卵、牛乳)	
木	◎豆ご飯(米、えんどう豆) ◎清汁(もずく、三つ葉、麩、かまぼこ、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎焼魚(鮭、塩) ◎ひじき煮(ひじき、人参、さいいんげん、厚揚げ、砂糖、しょうゆ、酒、みりん) ◎梅和え(長いも、梅干、砂糖、みりん)	人参ゼリー・ミルク (人参、野菜ジュース、寒天)	
	◎白身魚のピカタ(白身魚、生姜、粉チーズ、卵、上新粉、ケチャップ) ◎南瓜の含め煮(南瓜、砂糖、しょうゆ、みりん) ◎アスパラガスご飯(米、アスパラガス) ◎和風サラダ(ほうれん草、しめじ、ホールコーン、ごま、マヨレ、しょうゆ、砂糖) ◎スープ(玉ねぎ、人参、豆腐、わかめ、コンソメ、しょうゆ、塩)	豆乳くずもち・ミルク (豆乳、片栗粉、わらび餅粉、きな粉)	
金	◎鶏の唐揚げ(鶏肉、にんにく、生姜、塩こじ、片栗粉、上新粉、しょうゆ、酒、塩、米油) ◎人参の甘煮(人参、砂糖、しょうゆ) ◎オープン焼き(じゃが芋) ◎果物 ◎白飯 ◎白和え(豆腐、ほうれん草、木くらげ、こんにやく、ひじき、ごま、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎みそ汁(南瓜、椎茸、わかめ、青ねぎ、人参、かつお昆布だし、こじみそ)	GPまんじゅう・ミルク (GP、上新粉、長芋、BP)	
	◎コロッケ(牛ひき肉、おから、じゃが芋、玉ねぎ、えんどう豆、砂糖、塩、ビーフコンソメ、ケチャップ、鶏ガラだし、小麦粉、パン粉、米油) ◎果物 ◎白飯 ◎コールスローサラダ(キャベツ、人参、レーズン、昆布、鶏ささみ、みかん缶、ヨーグルト、マヨレ、レモン果汁、米酢、砂糖、塩、米油) ◎みそ汁(麩、玉ねぎ、人参、舞茸、青葱、こじみそ)	セザミクッキー・ミルク (小麦粉、バター、ごま、オートミール、スキムミルク)	
土	お弁当 / 春野菜のすき焼き風、酢の物、白飯 / きのことじゃこの和風パスタ、コンソメスープ		菓子

☆やむを得ずメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

## ～乳児予定献立表(月齢により異なります)～

月	高野豆腐のふわとろ煮(高野豆腐、人参、長芋) 根菜サラダ(大根、さつまいも、ほうれん草) 白粥	木	白身魚のオニオンソース(白身魚、ほうれん草、玉ねぎ) 南瓜煮(南瓜、じゃが芋) 白粥
	高野豆腐のやわらか煮(高野豆腐、人参、さつまいも) 温野菜サラダ(ほうれん草、じゃが芋) 白粥		白身魚のグリーンソース(白身魚、玉ねぎ、ブロッコリー) スイートポテト風(バナナ、さつまいも、人参) 白粥
火	しらす和え(しらす、キャベツ、チンゲン菜) ポテコロ煮(じゃが芋、胡瓜、人参) 白粥	金	ささ身のあおさし(ささ身、じゃが芋、キャベツ、あおさ) 甘煮(南瓜、人参) 白粥
	麩のふわふわ煮(麩、南瓜、人参) ほくほく煮(ブロッコリー、じゃが芋) 白粥		ささ身のパンキンソース(ささ身、人参、南瓜) 根菜ののり煮(ほうれん草、さつまいも、大根) 白粥
水	豆腐の甘煮(豆腐、人参、南瓜) 煮びたし(小松菜、じゃが芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	豆腐のすり流し(人参、れんこん、豆腐) 青菜和え(小松菜、さつまいも、キャベツ) 白粥		

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

### ☆園での1人あたりの給食栄養量

### ☆エネルギー比率

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カルシウム	カリウム	鉄	食塩相当量	ビ タ ミ ン				n3	n6	目標	たんぱく質 10~20%	脂質 20~30%	炭水化物 50~70%
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	A(ugRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)				
乳 目標量	490	15.9~24.5	10.9~16.3	72.2	68.6	3.6	220	550	2.2	1.5未満	200	0.25	0.29	17	0.4	2.4	乳児	16.0%	20.0%	64.0%
児 給与量	501	21.2	10.9	79.6	75.8	3.8	310	959	2	1.5	162	0.28	0.54	24	0.3	2.1				
幼 目標量	580	18.8~29.0	12.8~19.3	85.5	81.2	4.3	260	680	2.4	1.6未満	220	0.31	0.35	18	0.5	2.9	幼児	17.0%	21.0%	62.0%
児 給与量	583	24.2	13.8	90.5	85.8	4.7	299	1037	2.5	1.7	202	0.33	0.54	28	0.4	2.7				

### ☆食品群別給与量

食品群	穀類	いも類	甘味類	豆類	種実類	緑黄色野菜	その他の野菜	果実類	きのこ類	藻類	魚介類	肉類	卵類	乳類	植物性油脂	動物性油脂
乳 目標量(g)	50	22	6	20	1	40	48	24	4.8	1.3	10	21	11	35	1.2	1
児 給与量(g)	46.5	18.4	7.3	10.5	0.3	27	42.4	21.5	4.3	1	5.5	21.4	13.3	25.6	1.7	1.3
幼 目標量(g)	62	28	8	24	1.2	45	60	30	6	1.6	13	27	14	30	1.6	1.3
児 給与量(g)	66.9	23.4	7.9	13.3	0.4	33.6	53.1	24.2	5.4	1.3	7.9	26.9	17.8	24.1	2.9	1.7