

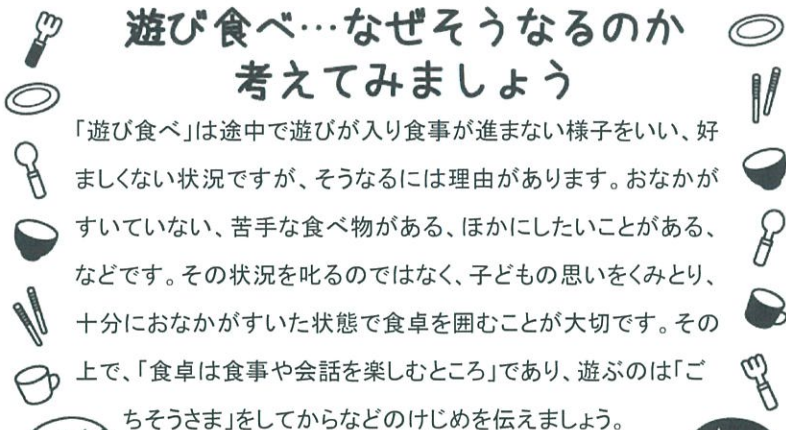
# 5月 給食だより

門司保育所(みどり園)



新緑が鮮やかな季節になりました。子ども達は食べる量も増え、おかわりを楽しむ姿もよくみられます。新入園の子ども達も園生活にも慣れ、食事を楽しむ様子がみられます。継続して、安心できる食事時間を提供できるように努めていきたいと思えます。

## 遊び食べ…なぜそうなるのか 考えてみましょう



「遊び食べ」は途中で遊びが入り食事が進まない様子をいい、好ましくない状況ですが、そうなるには理由があります。おなかですいていない、苦手な食べ物がある、ほかにしたいことがある、などです。その状況を叱るのではなく、子どもの思いをくみとり、十分におなかですいた状態で食卓を囲むことが大切です。その上で、「食卓は食事や会話を楽しむところ」であり、遊ぶのは「ごちそうさま」をしてからなどのけじめを伝えましょう。



この日のメニューは、チキンクリームスープとコーンとかにかまのサラダの人気メニュー。のびのび組の子ども達は給食をととても楽しんでくれていました。

その中で、一人の子どもが、「たべほうだいな」と一言。その声を皮切りに、他の子ども達からも『おかわり!!』のオンパレード!!お腹いっぱい大満足の様子ののびのび組の子ども達でした。

## 幼児の窒息事故に注意！！

消費者庁によると、子ども(14歳以下)の食品による窒息死事故のうち、およそ9割が6歳以下の子どもで起こっています。事故の原因となった食材には、マシュマロやゼリーなどの菓子類、ぶどうなどの果実類のほか、ホットドック、から揚げ、焼き肉などもあげられており、子どもの年齢によらず、普段食べている食材が窒息につながる可能性があることを認識しなければなりません。

園でも、事故予防のため、献立の見直し、食事時の見守り等を引き続き行っています。お気づきの点などありましたら、お声掛け下さい。



### 食事中に注意すること

- 1、ながら食べをしない(食事に集中できる環境を)
- 2、ゆっくりとよく噛んでから飲み込むように声かけする。
- 3、食事の際は、水分を用意する。
- 4、食品を口に入れたまま話さない。(口の中に食べ物を入れたまま話をするのは、誤嚥の大きな原因となります)
- 5、食事中に眠くなっていないか、正しく座っているか気に掛ける。また、食事中に驚かせることがないように配慮する。



私たち日本人にとって欠かせない「いただきます」と「ごちそうさま」。短い言葉ですが、込められる想いは数えきれないほどあるものです。大型連休中、家族で食卓を囲む回数が増えるこの機会に、2つの言葉の意味をみんなで見直してみませんか？



2021年度 5月給食献立表

3歳以上児は★の時も主食の準備をよろしくお願いします

門司保育所(みどり園)

日	未満児 主食	全 児		材 料 ( 分 類 : 六つの基礎食品)						
		全 児	未満児	血や肉、骨のもとになるもの	体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
		全 児	未満児	1	2	3	4	5	6	
1土	パン	春雨とちりめんの油炒め きのこわかめ中華スープ	牛乳	牛乳 せんべい	豚肉	牛乳 白す干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ えのき茸・なめこ	ローソンの春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい	サラダ油
6木	ごはん	チキンカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏肉	牛乳 スキミル	人参	玉葱・グリーンピース ミカ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも カレールウ・スープの素 かりんとう	サラダ油
7金	パン	鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 野菜スープ	牛乳	牛乳 クッキー	鶏肉	牛乳	人参	胡瓜 玉葱 キャベツ	ローソンの片栗粉 ケチャップ・砂糖・酒 スープの素・クッキー	サラダ油
8土	★	かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖 醤油・サブレ	サラダ油
10月	ごはん	八宝菜 もやし中華スープ	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉和え	豚肉・かまぼこ 卵・黄粉	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素 砂糖・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油
11火	ごはん	ハヤシ汁 和風サラダ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛肉 竹輪	牛乳	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・醤油・スープの素 ケチャップ・砂糖・トトビュレ グリーンピース・煎・みりん・ビスケット	バター ごま
12水	ごはん	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 クラッカー	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳・白す干し 干若布・煮干し	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・酒 砂糖・醤油 白玉ふ・クラッカー	サラダ油 すりごま
13木	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳蒸しパン	ベーコン かつお節 豆乳	牛乳・煮干し もずく・出し昆布	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱 ブルー	米・砂糖・醤油 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油 白ごま
14金	パン	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳	飲むヨーグルト 丸ボーロ	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローソンのパン粉・カレー粉 ウスターソース・ケチャップ スープの素・丸ボーロ	サラダ油
15土	★	焼きそば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	豚肉 さつまいも	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布	人参 フグソサイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース 醤油・おかき	サラダ油
17月	パン	春雨とちりめんの油炒め きのこわかめ中華スープ	牛乳	牛乳 せんべい	豚肉	牛乳 白す干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ えのき茸・なめこ	ローソンの春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい	サラダ油
18火	ごはん	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	鯖・赤味噌 かつお節・豆腐	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ほうれん草 人参	生姜 もやし たけのこ	米・砂糖・醤油・酒 ホットケーキミックス	サラダ油
19水	パン	レバーとピーナッツの野菜炒め 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳 あられ おやつりこ	鶏レバー 豆腐	牛乳 おやつりこ	人参 ビーマン フグソサイ	玉葱 干椎茸	ローソンのウスターソース・上新粉 じゃがいも・ケチャップ 酒・スープの素・あられ 油	ピーナッツ サラダ油
20木	誕生	小松菜とツナの混ぜごはん 魚のから揚げ・胡瓜のごまあえ 玉ねぎのすまし汁・オレンジ	牛乳	ゼリー	まぐろ油漬 白身魚	牛乳・白す干し 煮干し・出し昆布	小松菜 人参	胡瓜・生椎茸・葱 玉葱・オリーブ	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢 砂糖・ゼリー	白ごま サラダ油 すりごま
21金	★	かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 *ピースおにぎり	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ グリーンピース	乾めん・砂糖・醤油 米	サラダ油
22土	ごはん	チキンカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏肉	牛乳 スキミル	人参	玉葱・グリーンピース ミカ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも カレールウ・スープの素 かりんとう	サラダ油
24月	パン	鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 野菜スープ	牛乳	牛乳 クッキー	鶏肉	牛乳	人参	胡瓜 玉葱 キャベツ	ローソンの片栗粉 ケチャップ・砂糖・酒 スープの素・クッキー	サラダ油
25火	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳	牛乳 *のり塩ポテト	ベーコン かつお節 豆乳	牛乳・煮干し もずく・出し昆布 青のり	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱	米・砂糖・醤油 じゃがいも	サラダ油 白ごま
26水	パン	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳	飲むヨーグルト 丸ボーロ	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローソンのパン粉・カレー粉 ウスターソース・ケチャップ スープの素・丸ボーロ	サラダ油
27木	ごはん	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 クラッカー	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳・白す干し 干若布・煮干し	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・醤油 白玉ふ・クラッカー	サラダ油 すりごま
28金	ごはん	八宝菜 もやし中華スープ	牛乳	牛乳 *黄粉蒸しパン	豚肉・かまぼこ 卵・黄粉	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖 片栗粉・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油
29土	★	焼きそば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	豚肉 さつまいも	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布	人参 フグソサイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース 醤油・おかき	サラダ油
31月	ごはん	ハヤシ汁 和風サラダ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛肉 竹輪	牛乳	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・醤油・スープの素 ケチャップ・砂糖・トトビュレ キャベツ・胡瓜 グリーンピース・煎・みりん・ビスケット	バター ごま

【月平均栄養価】

	E kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	カロ リ m	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビタミン				
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上 児	基 準 値 平均栄養価	400 394	15 17.1	12 16.9	270 266	2.1 2.2	1.8 1.7	225 441	0.28 0.24	0.35 0.41	20 21
未 満 児	基 準 値 平均栄養価	480 486	19 19	16 18.2	200 310	2.3 1.9	1.5 1.5	200 387	0.25 0.25	0.3 0.46	20 18

※平均栄養価は行事食を除く

おいしく食べよう  
グリーンピースは今が旬!



グリーンピースには、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテンなどの栄養が含まれており、食物繊維も豊富です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰のものは、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の時期には、さや付きの新鮮な生の豆が出回ります。お米と一緒に炊く豆ごはんや、ポタージュ、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。園では、ピースおにぎりを提供します。



## 2021年度 5月離乳食献立

門司保育所(みどり園)

		幼児食					
		昼食	午後おやつ *は手作り	午前	昼食		午後おやつ
				5.6ヵ月~		7ヵ月~	
1	春雨とちりめんの油炒め きのこわかめの中華スープ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのスープ煮	全がゆ(米20) 麻婆春雨(ミンチ・野菜・春雨) わかめスープ	パンがゆ(パン・ミルク) トマト	
6	チキンカレー フルーツ和え	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) トマトつぶし	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) トマトサラダ(人参)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
7	鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 野菜スープ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 野菜のケチャップ煮(ミンチ) 胡瓜サラダ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
8	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	バナナうどん (麺・バナナ・だし)	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	ほうれん草がゆ(米20) 人参スティック	
10	八宝菜 もやしの中華スープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) もやしスープ	黄粉がゆ(米20・黄粉) 野菜スープ	
11	ハヤシ汁 和風サラダ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃのミルク煮	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮 キャベツスープ	おにぎり(米20) 野菜サラダ	
12	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐すり流し(野菜・だし)	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ わかめのみそ汁	野菜がゆ(米20・野菜) 麩のすまし汁	
13	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 *ココアとブルーンの 豆乳蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) トマトつぶし	全がゆ(米20) さつまいものそぼろ煮 すまし汁(野菜)	じゃがバター 野菜スープ	
14	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	飲むヨーグルト 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のすり流し(野菜・だし)	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) 人参スティック・野菜スープ	ホットケーキ(野菜) トマトスープ	
15	焼きそば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳 おかき	ミルク	キャベツうどん	焼うどん(麺・ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
17	春雨とちりめんの油炒め きのこわかめの中華スープ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのスープ煮	全がゆ(米20) 麻婆豆腐 胡瓜サラダ(人参)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
18	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し	全がゆ(米20) ムニエル・ポテト 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) わかめのみそ汁	
19	レバーとピーナッツの野菜炒め 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20) レバーのトマト煮(ポテト) 豆腐のスープ	パンがゆ(パン・ミルク) 野菜スープ	
誕生	小松菜とツナの混ぜごはん 魚のから揚げ・胡瓜のごまあえ 玉ねぎのすまし汁・オレンジ	ゼリー	ミルク	しらすがゆ(米10) すまし汁・オレンジ	ツナの混ぜごはん(米20・野菜) しらすと胡瓜のサラダ すまし汁(野菜)・オレンジ	お好み焼き(野菜・小麦粉・卵 醤油・ケチャップ) 野菜スープ	
21	かやくうどん バナナ	牛乳 *ピースおにぎり	ミルク	バナナうどん (麺・バナナ・だし)	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	ほうれん草がゆ(米20) 人参スティック	
22	チキンカレー フルーツ和え	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) トマトつぶし	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) トマトサラダ(人参)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
24	鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 野菜スープ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 野菜のケチャップ煮(ミンチ) 胡瓜サラダ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
25	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 *のり塩ポテト	ミルク	5分がゆ(米10) トマトつぶし	全がゆ(米20) さつまいものそぼろ煮 すまし汁(野菜)	じゃがバター 野菜スープ	
26	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	飲むヨーグルト 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のすり流し(野菜・だし)	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) 人参スティック・野菜スープ	ホットケーキ(野菜) トマトスープ	
27	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐すり流し(野菜・だし)	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ わかめのみそ汁	野菜がゆ(米20・野菜) 麩のすまし汁	
28	八宝菜 もやしの中華スープ	牛乳 *黄粉蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) もやしスープ	黄粉がゆ(米20・黄粉) 野菜スープ	
29	焼きそば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳 おかき	ミルク	キャベツうどん	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	チーズがゆ(米20・黄粉) ポテトサラダ	
31	ハヤシ汁 和風サラダ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃのミルク煮	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮 キャベツスープ	おにぎり(米20) 野菜サラダ	