

# 給食だより

門司保育所(みどり園)  
2022年5月号



爽やかな5月の風にふかれ、園庭を楽しそうにける子ども達。給食も笑顔いっぱい食べてくれています。5月の子どもの日には、ご家庭で行事食を味わう体験を取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 離乳食を食べるときは声かけを

母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ固さや形のあるものに慣れていく過程が「離乳」であり、この時期の食事を「離乳食」といいます。食べることの楽しさをたくさん感じてほしいのが、食事のスタートラインでもある離乳期です。赤ちゃんの様子をみながらひとさじずつ与え、「おいしいね」「にんじんだよ」など、やさしく声をかけましょう。また、離乳食を嫌がるときは無理強いせずにミルク以外のものを始めて口にする赤ちゃんの気持ちに添いながら、何がイヤなのか様子を見ます。調理法や味付けをかえるほかにも、スプーンの素材に違和感があるのか、口に入ってくるタイミングが合わないのかもしれないかもしれません。やさしい声かけとともに、赤ちゃんが自ら食べたいと思えるような食卓を用意しましょう。



## トマトが赤くなると医者が青くなる

「トマトのある家に胃病なし」ともいわれます。トマトがいかに栄養価の高い食べ物かを表すことわざです。トマトの代表的な栄養素の「リコピン」は抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や、美容効果もあるそうです。

トマトの旬は産地によって幅広くありますが、5月のこの時期は苗が豊富に出回る時期でもあります。家庭でトマトを育てれば、おいしい完熟トマトを楽しむことができますね。



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。



## 夏の収穫をお楽しみに!



今年度のみどり農園では、トマトやきゅうり、トウモロコシやすいかなど、さまざまな種類の野菜を育てる予定です。これから日照量が増え、気温も上昇するにつれ、グングン茎が伸び、花が咲いて実をつけていきます。子ども達は今から収穫を楽しみにしています。



## 《5月の食育予定》

### きらきら組 箸の持ち方

正しい箸の使い方についてお話します。また、きらきら組の子ども達は、食事をしながら会話も楽しむことが出来るようになってくる時期でもあります。楽しく食べるために必要なマナーについても考えていきます。

### びかびか組 端午の節句・手洗いについて

五節句の一つ、「端午の節句について」では、ちまきや柏餅などの行事食についてお話します。また、5月よりはじまる「給食のお手伝い」にむけ、手洗いの大切さ、正しい手洗いを学びます。正しい手洗いは、感染症予防の基本にもなります。



2022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	全 児		未満児	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)							
		主 食	全 児 昼 食		午前 おやつ	午 後 お や つ (※は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
							1	2	3	4	5	6
2月	ごはん	チキンカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 あられ	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリンピース ミカド、白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも カレールウ スープの素・あられ	サラダ油		
6金	ごはん	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	牛乳	飲むヨーグルト ビスケット	牛肉	牛乳・プロセチス 白す干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	南瓜	玉葱 グリンピース	米・小麦粉・スープの素 グチャップ・砂糖・トドビュレ ウスターソース・ビスケット	バター すりごま マヨネーズ		
7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 さつま揚げ	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布	人参 フグンサイ	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		
9月	パン	挿三糸 きのことわかめ中華スープ	牛乳	牛乳 せんべい おやついりこ	ロースハム 卵	牛乳 干若布 おやついりこ		胡瓜 えのき茸 なめこ	ローパン・春雨・砂糖 醤油・スープの素 酢・片栗粉・せんべい	サラダ油 ごま油		
10火	ごはん	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	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 煮干し	人参	胡瓜 葱	米・醤油・酒 砂糖・片栗粉 ふ・クラッカー	サラダ油 すりごま		
11水	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	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 かつお・キタス・ココア	サラダ油 白ごま		
12木	パン	鶏のからあげケチャップあえ 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	ローパン・砂糖・酒 グチャップ・片栗粉 スープの素・クッキー	サラダ油		
13金	ごはん	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 茗竹汁	牛乳	牛乳 *のり塩ポテト	白身魚・味噌 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 青のり	ほうれん草 人参	生姜 もやし・たけのこ	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも	サラダ油		
14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		
16月	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	牛乳 丸ボーロ	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・パン粉・カレー粉 ウスターソース・グチャップ スープの素・丸ボーロ	サラダ油		
17火	★	焼きそば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳	牛乳 *ピースおにぎり	豚肉 さつま揚げ	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布	人参 フグンサイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸 グリンピース	中華めん・醤油 ウスターソース 米・酒・みりん	サラダ油		
誕生 18水	ごはん	小松菜とツナの混ぜごはん 魚のから揚げ・胡瓜のごま酢和え 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・葱 玉葱・オリーブ	米・酒・醤油 上新粉・片栗粉 酢・砂糖・ゼリー	白ごま サラダ油 すりごま		
19木	ごはん	八宝菜 もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *くるくりこ	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・黒砂糖	サラダ油 ごま油		
20金	パン	挿三糸 きのことわかめ中華スープ	牛乳	牛乳 せんべい おやついりこ	ロースハム 卵	牛乳 干若布 おやついりこ		胡瓜 えのき茸 なめこ	ローパン・春雨・砂糖 醤油・スープの素 酢・片栗粉・せんべい	サラダ油 ごま油		
21土	ごはん	チキンカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 あられ	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリンピース ミカド、白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも カレールウ スープの素・あられ	サラダ油		
23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	ローパン・砂糖・酒 グチャップ・片栗粉 スープの素・クッキー	サラダ油		
24火	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳	牛乳 *豆腐入り お好み焼き	ベーコン かつお節 ちくわ・豆腐	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 キャベツ	米・砂糖・醤油 小麦粉 お好みソース	サラダ油 白ごま		
25水	ごはん	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	牛乳	飲むヨーグルト ビスケット	牛肉	牛乳・プロセチス 白す干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	南瓜	玉葱 グリンピース	米・小麦粉・スープの素 グチャップ・砂糖・トドビュレ ウスターソース・ビスケット	バター すりごま マヨネーズ		
26木	ごはん	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 茗竹汁	牛乳	牛乳 *チーズ蒸しパン	白身魚・味噌 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 ピザチーズ	ほうれん草 人参	生姜 もやし・たけのこ	米・砂糖・醤油・酒 かつお・キタス	サラダ油		
27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	牛乳 丸ボーロ	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・パン粉・カレー粉 ウスターソース・グチャップ スープの素・丸ボーロ	サラダ油		
28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		
30月	ごはん	八宝菜 もやしと卵の中華スープ	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		
31火	ごはん	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	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 煮干し	人参	胡瓜 葱	米・醤油・酒 砂糖・片栗粉 ふ・クラッカー	サラダ油 すりごま		

【月平均栄養価】

	たんぱく質 たんぱく質 Kcal	脂質 g	糖質 g	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン				
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上児	400	15	18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	407	17.5	17.5	272	2.2	1.8	381	0.25	0.41	22
未満児	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	497	19.3	18.5	314	1.9	1.6	339	0.26	0.46	19

※平均栄養価は行事食を除く



ソラマメおいしいね



これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。味に少しクセがありますが、亜鉛とビタミンB<sub>2</sub>に富んだ5月の味覚です。絵本「ソラマメくんのベット」でもお馴染みですね。絵本を読んだ後にさやむきのお手伝いを行うと、絵本と同じようなソラマメ君のベットに感動ものです。残念ながら、園での提供はありませんが、是非ご家庭で、旬の味を楽しんでみて下さい。



## 2022年度 5月離乳食献立

門司保育所(みどり園)

	幼児食		午前	昼食		午後おやつ 7ヵ月～	
	昼食	午後おやつ *は手作り		5, 6ヵ月～			7ヵ月～
				5, 6ヵ月～	7ヵ月～		
2月	チキンカレー フルーツ和え	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐すり流し(野菜)	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
6金	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜マッシュ	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮(片栗) 野菜スープ	チーズがゆ(米20) 野菜スープ	
7土	焼きそば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(青梗菜)	焼きうどん (麵・ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
9月	拌三糸 きのことわかめの中華スープ	牛乳 せんべい おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) マーボー春雨(ミンチ・野菜) わかめスープ	じゃがバター 野菜スープ	
10火	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮(片栗) みそ汁(麩)	野菜がゆ(米20・野菜) すまし汁(豆腐)	
11水	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎと人参のスープ煮	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁(野菜)	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ	
12木	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 野菜スープ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) さつまいものそぼろ煮(野菜) 野菜スープ	パンがゆ(パン・ミルク・野菜) 胡瓜サラダ	
13金	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 *のり塩ポテト	ミルク	5分がゆ(米10) ほうれん草トロトロ煮(人参)	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(片栗) わかめのすまし汁	青のりポテト 野菜スープ	
14土	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) バナナ(ほうれん草)	煮込みうどん(麵・ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
16月	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 丸ポーロ	ミルク	5分がゆ(米10) トマトつぶし(野菜)	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・キャベツスープ	パンがゆ(パン・ミルク・野菜) 野菜サラダ	
17火	焼きそば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳 *ピースおにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(青梗菜)	焼きうどん (麵・ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
誕生 18水	小松菜とツナの混ぜごはん 魚のから揚げ・胡瓜のごま酢和え 玉ねぎのすまし汁・オレンジ	ゼリー	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎと人参のスープ煮 つぶしオレンジ	しらすがゆ(米・野菜・だし) ムニエル(バター・小麦粉) すまし汁(野菜)・オレンジ	おにぎり(米20・野菜) 固形ヨーグルト	
19木	八宝菜 もやしと卵の中華スープ	牛乳 *くろくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 野菜スープ	黄粉がゆ(米20・黄粉) 野菜サラダ	
20金	拌三糸 きのことわかめの中華スープ	牛乳 せんべい おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) マーボー春雨(ミンチ・野菜) わかめスープ	じゃがバター 野菜スープ	
21土	チキンカレー フルーツ和え	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐すり流し(野菜)	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
23月	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) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) さつまいものそぼろ煮 野菜スープ	パンがゆ(パン・ミルク・野菜) 胡瓜サラダ	
24火	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 *豆腐入り お好み焼き	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎと人参のスープ煮	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁(野菜)	豆腐入りお好み焼き (野菜・小麦粉・ケチャップ) すまし汁(野菜)	
25水	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜マッシュ	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮(片栗) 野菜スープ	チーズがゆ(米20) 野菜スープ	
26木	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 *チーズ蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) ほうれん草トロトロ煮(人参)	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(片栗) わかめのすまし汁	チーズ蒸しパン 野菜スープ	
27金	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 丸ポーロ	ミルク	5分がゆ(米10) トマトつぶし	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・キャベツスープ	パンがゆ(パン・ミルク・野菜) 野菜サラダ	
28土	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) バナナ(ほうれん草)	煮込みうどん(麵・ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
30月	八宝菜 もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉和え	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 野菜スープ	マカロニの黄粉和え 野菜サラダ	
31火	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮(片栗) すまし汁(豆腐)	野菜がゆ(米20・野菜) みそ汁(麩)	