

5月献立表・花

後期・完了

R6年5月1日発行

日	曜	完了食		後期食	
		給食	おやつ	給食	おやつ
1	水	胚芽米 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのスープ	豆乳 豆乳ゼリー	全粥または軟飯 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのスープ	お茶 豆乳ゼリー
2	木	胚芽米 うま煮 わかめスープ	お茶 にんじんおにぎり	全粥または軟飯 うま煮 わかめスープ	お茶 にんじんおにぎり
7	火	胚芽米 とりつくね すまし汁	スキムミルク ほうれん草蒸しケー キ	全粥または軟飯 とりつくね すまし汁	お茶 ほうれん草蒸しケー キ
8	水	胚芽米 白身魚のあんかけ みそ汁	スキムミルク かぼちゃケーキ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ みそ汁	お茶 かぼちゃケーキ
9	木	胚芽米 豆腐と野菜の煮物 人参スープ	スキムミルク バナナケーキ	全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 人参スープ	お茶 バナナケーキ
10	金	胚芽米 白身魚のあんかけ 青菜のスープ	豆乳 オレンジゼリー 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ 青菜のスープ	お茶 オレンジゼリー 赤ちゃん用菓子
11	土	チャンポン ヨーグルト	牛乳 みかん缶 せんべい	チャンポン ヨーグルト	お茶 みかん缶 せんべい

朝の水分補給は牛乳、またはお茶となります。

後期・完了期の味付け

- ・塩分、油分、糖分はひかえましょう。
- ・味付けは大人の**1/3~1/2**くらいを目安にします。

日	曜	完了食		後期食	
		給食	昼のおやつ	給食	昼のおやつ
13	月	胚芽米 肉じゃがカレー風 キャベツのスープ	備蓄豆乳 バナナ 備蓄菓子	全粥または軟飯 肉じゃが キャベツのスープ	お茶 バナナ 備蓄菓子
14	火	胚芽米 豚肉と野菜の煮物 清汁	スキムミルク おからケーキ	全粥または軟飯 豚肉と野菜の煮物 清汁	お茶 おからケーキ
15	水	胚芽米 ハンバーグ(レタスあ ん) 野菜スープ	牛乳 フルーツヨーグルト	全粥または軟飯 ハンバーグ(レタスあ ん) 野菜スープ	お茶 フルーツヨーグルト
16	木	胚芽米 うま煮 わかめスープ	お茶 人参おにぎり	全粥または軟飯 うま煮 わかめスープ	お茶 人参おにぎり
17	金	食パン 白身魚のあんかけ じゃがいものスープ	スキムミルク みそ万十 オレンジ	全粥または食パン 白身魚のあんかけ じゃがいものスープ	お茶 みそ万十 オレンジ
18	土	肉うどん バナナ	牛乳 オレンジ 赤ちゃん用菓子	肉うどん バナナ	お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気大切にしましょう。

日	曜	完了食		後期食	
		給食	昼のおやつ	給食	昼のおやつ
20	月	胚芽米 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのスープ	豆乳 豆乳ゼリー オレンジ(未満児)	全粥または軟飯 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのスープ	お茶 豆乳ゼリー オレンジ(未満児)
21	火	胚芽米 白身魚のあんかけ みそ汁	スキムミルク バナナ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ みそ汁	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子
22	水	胚芽米 ハンバーグ(人参あん) 野菜スープ	スキムミルク かぼちゃケーキ	全粥または軟飯 ハンバーグ(人参あん) 野菜スープ	お茶 かぼちゃケーキ
23	木	胚芽米 豆腐と野菜の煮物 人参のスープ	スキムミルク バナナケーキ	全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 人参のスープ	お茶 バナナケーキ
24	金	胚芽米 とりつくね(レタスあん) わかめスープ みかん缶	豆乳 食パンのヨーグルトフ ルーツかけ	全粥または軟飯 とりつくね(レタスあ ん) わかめスープ みかん缶	お茶 食パンのヨーグルトフ ルーツかけ
25	土	チャンポン ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	チャンポン ヨーグルト	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子

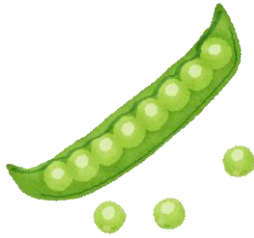
5月5日は「子どもの日、端午の節句」
 保育園では5月7日に柏餅風の蒸しパンをだします。

柏の木は縁起物とされており、春の新芽が出る時期まで葉を落とすことがなく、木から葉が落ちないことから「子孫繁栄＝家計が途切れないように」という意味を込めて、端午の節句で柏餅を食べるようになりました。



日	曜	完了食		後期食	
		給食	昼のおやつ	給食	昼のおやつ
27	月	胚芽米 肉じゃがカレー風 キャベツのスープ	スキムミルク おからケーキ バナナ	全粥または軟飯 肉じゃが キャベツのスープ	お茶 おからケーキ バナナ
28	火	胚芽米 豚肉と野菜の煮物 清汁	スキムミルク オレンジ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 豚肉と野菜の煮物 清汁	お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子
29	水	胚芽米 ハンバーグ(レタスあん) 野菜スープ	牛乳 フルーツヨーグルト	全粥または軟飯 ハンバーグ(レタスあん) 野菜スープ	お茶 フルーツヨーグルト
30	木	胚芽米 うま煮 わかめスープ	お茶 人参おにぎり	全粥または軟飯 うま煮 わかめスープ	お茶 人参おにぎり
31	金	食パン 白身魚のあんかけ じゃがいものスープ	スキムミルク みそ万十 オレンジ	全粥または食パン 白身魚のあんかけ じゃがいものスープ	お茶 みそ万十 オレンジ

グリーンピース



栄養・効果

便秘改善が期待される食物繊維、疲労回復に期待されるビタミンB1などが豊富に含まれています。

保存の仕方

サヤごと保存袋に入れて3～4日、茹でたものは水につけたままなら2～3日保存できます。

選び方

色が鮮やかでさやがふっくらとしていて丸みとハリがあるものがおすすめです。

5月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
1	水	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 魚の照り焼き ブロッコリー みそ汁
2	木	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ
17 31	金	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 牛肉のつけ焼き みそ汁
20	月	牛乳 りんご	胚芽米 魚のごまみそ焼き 清汁
7 21	火	牛乳 オレンジ	胚芽米 チャプチェ わかめスープ
8 22	水	牛乳 赤ちゃん用菓子	和風スパゲティ みそ汁 お菓子
9 23	木	牛乳 オレンジ	胚芽米 魚のカレームニエル 野菜スープ
10 24	金	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり 肉じゃが みそ汁
13 27	月	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 麻婆豆腐 コーンスープ
14 28	火	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 煮魚 清汁
15 29	水	牛乳 りんご	胚芽米 鶏肉の野菜あんかけ きゅうりのごま和え
16 30	木	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 豚肉の生姜焼き みそ汁