

5月 給食だより

エンジェル保育園 令和3年度 山田知佳 川島沙彩 高山まりな

新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちました。子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れ、楽しそうに過ごしています。給食やおやつの時間も、お友だちと明るい雰囲気の中、美味しそうに食べる子どもたちの姿を見ることが出来て本当に嬉しいです。

この時期は朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。また、新生活の疲れが出てくる頃だと思うので、生活リズムを崩さないように3食しっかり食べましょう。

こどもの日に柏餅を食べる理由は？

5月5日はこどもの日です。こどもの日は端午の節句とも言います。端午の節句には子どもの幸せと健やかな成長を祈ります。こいのぼりを飾ったり、柏餅を食べる風習がありますが、なぜこどもの日に柏餅を食べるのでしょうか？それは柏の木の性質にあります。

柏の木は昔から神聖な木とされてきました。新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎや家系が途絶えない、“子孫繁栄”を願う縁起物として、江戸時代頃から柏の葉でお餅を包んで食べるようになったそうです。

保育園では、4月28日にこどもの日の会があり、幼児クラスのおやつで柏餅を提供しました。

「この葉っぱは食べれるの？」と質問する子や、上手に葉を剥がして食べている子もいました♪



保育園での給食摂取量について

子どもたちが保育園で実際に食べている給食の摂取量の一例です。子ども一日に必要な栄養量の約45～50%を給食とおやつで補給することが目安ですが、ご家庭の食事から摂る栄養補給も大切です。朝食と夕食もしっかり食べるようにしましょう。



<乳児> <幼児>

(主食) ごはん	90g	110g
(主菜) 鶏のすき煮	100g	150g
(副菜) きゅうりの和え物	45g	50g



<乳児> <幼児>

(主食) ロールパン	1本	2本
(主菜) ポークスパソテー	100g	130g
(汁物) スープ	100ml	120ml

※献立表は中日会ホームページで見ることができます。又、玄関にも掲示してあります。

献立表を見て、食べたことのない食材がある場合、給食で提供する日までに必ずご家庭で食べ、アレルギー反応が出ないことを確認してください。



令和3年5月1日発行 エンジェル保育園、小規模事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅣ、ルナⅤ

日		体を作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
1(土) 15(土) 29(土)	五目うどん (おやつ) 1日 ハムチーズサンド、牛乳 麺 15、29日 ヨーグルト、せんべい、お茶	豚肉、油揚げ ハム、チーズ、牛乳 ヨーグルト	干うどん 食パン せんべい	人参、しいたけ、ほうれん草
6(木) 20(木)	酢豚風ソテー キャベツのあえもの (おやつ) 6日 水ようかん、牛乳 ごはん 20日 ハムチーズサンド、牛乳	豚肉 しらす 寒天、牛乳 ハム、チーズ、牛乳	油、砂糖、片栗粉 あんこ、砂糖 食パン	人参、玉ねぎ、ピーマン キャベツ
7(金) 17(月)	中華風まぜごはん スープ 7日 パナナ 17日 果物ゼリー ごはん (おやつ) 鬼まんじゅう、牛乳	豚挽肉 わかめ 牛乳	ごま油、砂糖 春雨 果物ゼリー 小麦粉、砂糖、さつまいも	人参、エリンギ、ねぎ 玉ねぎ パナナ
8(土) 22(土)	しのだうどん 麺 (おやつ) ホットケーキ、牛乳	油揚げ、かまぼこ 牛乳	干うどん ホットケーキミックス、バター	ほうれん草
10(月) 24(月)	魚の香味焼き 南瓜サラダ (おやつ) 10日 黒ごまクッキー、牛乳 ごはん 24日 ココアクッキー、牛乳	メカジキ 小麦粉、バター、砂糖、黒ごま 小麦粉、バター、砂糖、純ココア	油 マヨネーズ 小麦粉、バター、砂糖、黒ごま 小麦粉、バター、砂糖、純ココア	ねぎ、生姜 南瓜、きゅうり
11(火) 25(火)	鶏肉のしょうが炒め 白みそ汁 オレンジ ごはん (おやつ) 焼きそば、牛乳	鶏肉 白みそ 牛乳、豚肉	油 焼酎 中華麺	生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ えのき茸、ねぎ オレンジ 人参、もやし、ピーマン
12(水) 27(木)	豆腐と青菜の炒め煮 サラダ ごはん (おやつ) ウインナー蒸しパン、牛乳	豆腐、豚肉 牛乳、ウイニー	油、片栗粉 砂糖 ホットケーキミックス	人参、しいたけ、ほうれん草 キャベツ、きゅうり、みかん缶
13(木) 31(月)	コーンクリームシチュー じゃこ炒め パン (おやつ) 稲荷ごはん、牛乳	鶏肉、牛乳 しらす 牛乳、油揚げ	じゃが芋、油、上新粉 米	人参、玉ねぎ、コーン缶、グリーンアスパラ チンゲン菜 ねぎ
14(金) 26(水)	豚汁 ひじきとじゃが芋の煮物 ごはん (おやつ) フルーツミックス、牛乳	豚肉、豆腐、赤みそ ひじき 牛乳	 じゃが芋、砂糖 	大根、人参、玉ねぎ、ねぎ グリーンピース みかん缶、黄桃缶、パイナップル
18(火)	豚肉とマカロニのソテー 切干大根サラダ ごはん (おやつ) ミルクくすもち、牛乳	豚肉 わかめ 牛乳、きな粉	マカロニ、油 砂糖 片栗粉、砂糖	玉ねぎ、人参 切干大根、きゅうり
19(水)	いそべ揚げ ゆかりあえ パイナップル ごはん (おやつ) ぶどうゼリー、牛乳	メカジキ、青のり 牛乳	小麦粉、油 	キャベツ、人参、ほうれん草、ゆかり粉 パイナップル ぶどうジュース
21(金)	ハヤシライス コールスローサラダ メロン ごはん (おやつ) パナナケーキ、牛乳	豚肉 卵、牛乳	じゃが芋、油、上新粉 マヨネーズ ホットケーキミックス、バター、砂糖、生クリーム	人参、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン缶 メロン パナナ
28(金)	親子煮 ソテー ごはん (おやつ) スティックシュガー、牛乳	鶏肉、卵 ツナ 牛乳	砂糖 油 食パン、砂糖	人参、玉ねぎ、しめじ、さやえんどう チンゲン菜

★アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替えしたメニューを提供しています。

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。

★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

★園の給食で初めて食べる食材がないよう毎月食材を確認しご家庭で食べてきてください。





離乳食 5月の献立表



令和3年5月1日発行 エンジェル保育園、小規模保育事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅣ、ルナⅤ

日	中期		後期		15:00(おやつ)
6.20	①	②	①	②	6.卵ボーロ 20.食パン
	人参、玉ねぎ	しらす、キャベツ	人参、玉ねぎ、大根	しらす、キャベツ、さつま芋	
ごはん	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	
7.17	①	②	①	②	鬼まんじゅう
	南瓜、ほうれん草	おふ、大根	南瓜、ほうれん草、豚肉	おふ、大根、じゃが芋	
ごはん	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	
10.24	①	②	①	②	マンナビスケット
	白身魚、ブロッコリー	南瓜、きゅうり	白身魚、ブロッコリー、さつま芋	南瓜、きゅうり、人参	
ごはん	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	
11.25	①	②	①	②	ハイハイン
	鶏肉、キャベツ	おふ、じゃが芋	鶏肉、キャベツ、ほうれん草	お麴、じゃが芋、玉ねぎ	
ごはん	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	
12.27	①	②	①	②	蒸しパン
	豆腐、ほうれん草	きゅうり、さつま芋	豆腐、ほうれん草、南瓜	きゅうり、さつま芋、大根	
ごはん	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	
13.31	①	②	①	②	おかかごはん
	鶏肉、人参	しらす、ブロッコリー	鶏肉、人参、玉ねぎ	しらす、ブロッコリー、じゃが芋	
パン	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	
14.26	①	②	①	②	フルーツミックス
	豆腐、さつま芋	じゃが芋、ほうれん草	豆腐、さつま芋、大根	じゃが芋、ほうれん草、ブロッコリー	
ごはん	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	
18	①	②	①	②	卵ボーロ
	人参、玉ねぎ	きゅうり、おふ	人参、玉ねぎ、マカロニ	きゅうり、おふ、大根	
ごはん	コンソメ	だし、味噌	コンソメ	だし、味噌	
19	①	②	①	②	ウエハース
	白身魚、人参	キャベツ、ブロッコリー	白身魚、人参、ほうれん草	キャベツ、ブロッコリー、さつま芋	
ごはん	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	
21	①	②	①	②	バナナ
	玉ねぎ、キャベツ	人参、きゅうり	玉ねぎ、キャベツ、豚肉	人参、きゅうり、じゃが芋	
ごはん	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	
28	①	②	①	②	食パン
	鶏肉、大根	ブロッコリー、ほうれん草	鶏肉、大根、人参	ブロッコリー、ほうれん草、おふ	
ごはん	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	
土曜日	①うどん		①うどん		ハイハイン
	大根、さつま芋		大根、さつま芋、ほうれん草		
うどん	だし、醤油		だし、醤油		

★1歳を目安に15:00のおやつを提供致します。

★アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供致しますので上記メニューと異なる場合があります。

★食材発注の関係上、急遽メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。