社会福祉法人中日会　理事長・園長　山田茂樹

５月　給食だより

エンジェル保育園　令和４年度　川島沙彩　石川友理　澤恵美

新年度が始まり、１ヶ月が経ちました。子ども達も新しい生活に慣れてきたと同時に、疲れも出てきた頃ではないかと思います。環境が変わり、生活のリズムが乱れると体調も崩れがちです。規則正しい生活を身につけていくために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、健康に気をつけながら過ごしましょう。

生活リズムを整えよう

早寝

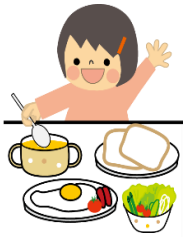
睡眠には、体と心の疲れを回復させる役割があります。また、睡眠時に成長ホルモンが分泌されます。＜22時～2時に熟睡していないと成長ホルモンが分泌されません。＞成長ホルモンには免疫力を高める働きもあるため早めに寝るように心がけましょう。

寝る直前に食事をすると睡眠中に消化吸収活動が行われることになり、睡眠の妨げになります。また、翌日胃もたれが原因で朝ごはんを食べられなくなる可能性があるため、寝る２時間前には夜ご飯を食べ終えるようにしましょう。

早起き

私たちの体にある「体内時計」は、日中に活動して夜に休息に入ります。早起きをして朝の光を浴びることで体内時計が正常に機能します。

毎朝同じ時間に起きることで体内時計のリセットがスムーズにでき、ご家庭や保育園でも気持ちの良い１日を過ごすことができます。



朝ごはん

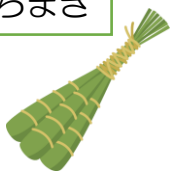
朝ごはんは、１日の活動エネルギーの源です。朝ごはんを食べて午前中の活動に必要なエネルギーや栄養を補給しましょう。

朝ごはんを食べている人の中には、ごはんやパンの「主食だけ」の場合が多くみられます。朝から元気に活動するためにも、卵や野菜等の簡単なものでよいので「主食＋もう１品」から始めてみましょう。

５月５日はこどもの日

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、こいのぼりや兜を飾り、菖蒲の湯につかって子どもの成長を願う行事です。また、こどもの日の食べ物で思い浮かぶのは、柏餅やちまきがありますがその違いはご存じでしょうか？

ちまき



- 中国由来の食べ物
- 無病息災の意味が込められている
- 関西地方で多く食べられる

柏餅

- 中国から伝わり日本で誕生
- 子孫繁栄の意味が込められている
- 関東地方で多く食べられる

エンジェル保育園では４月 28 日にこどもの日の会があり、おやつに柏餅を提供しました。ご家庭でも味の感想や上手に食べられたかなど、子ども達に聞いてみて下さい♪

5月の献立

令和4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		体を作るもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
2(月) 17(火)	高野豆腐のうま煮	高野豆腐、鶏肉	じゃが芋、油、砂糖	人参
	青菜炒め	ツナ	油	ほうれん草
ごはん	(おやつ)　せんべい、バナナ、牛乳	牛乳	せんべい	バナナ
6(金) 31(火)	まぜごはん	鶏肉	油	人参、しめじ、さやえんどう
	すまし汁	豆腐、わかめ		ねぎ
	オレンジ			オレンジ
	(おやつ)　6日　バウムクーヘン、牛乳	牛乳	バウムクーヘン	
ごはん	31日　ビスコ、ヨーグルト、お茶	ヨーグルト	ビスコ	
7(土) 21(土)	きしめん	油揚、かまぼこ、花かつお	きしめん	人参、ほうれん草
麺	(おやつ)　小倉サンド、牛乳	牛乳	食パン、あんこ	
9(月) 23(月)	豆腐と青菜の炒め煮	豆腐、豚肉	油、片栗粉	人参、しいたけ、ほうれん草、玉ねぎ
	さつま芋の煮物		さつま芋、砂糖	
ごはん	(おやつ)　クッキー、牛乳	牛乳	薄力粉、バター、砂糖	
10(火) 24(火)	酢豚風ソテー	豚肉	油、砂糖、片栗粉	人参、玉ねぎ、ピーマン
	春雨スープ		春雨	チンゲン菜
	(おやつ)　10日　そらまめ、チーズ、牛乳	牛乳、チーズ		そらまめ
ごはん	24日　フルーツミックス、牛乳	牛乳		黄桃缶、パイン缶、みかん缶
11(水) 25(水)	コーンクリームシチュー	鶏肉、牛乳	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、コーン缶、グリーンアスパラ
	ソテー	しらす	油	キャベツ
パン	(おやつ)　そぼろごはん、牛乳	鶏挽肉、牛乳	米	
12(木) 26(木)	魚の香味焼き	メカジキ		ねぎ、生姜
	南瓜サラダ		マヨネーズ	南瓜、きゅうり、人参
ごはん	(おやつ)　焼きそば、牛乳	豚肉、牛乳	中華麺、焼きそばソース	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン
13(金) 27(金)	親子丼	鶏肉、卵	砂糖	人参、玉ねぎ、えのき茸
	みそあえ	赤みそ	砂糖	キャベツ、さやいんげん、コーン缶
	りんご			りんご
ごはん	(おやつ)　フライドポテト、牛乳	牛乳	油、フライドポテト	
14(土) 28(土)	肉うどん	豚肉	うどん	人参、玉ねぎ、ほうれん草
麺	(おやつ)　さつま芋蒸しパン、牛乳	牛乳	さつま芋、ホットケーキミックス、砂糖	
16(月) 30(月)	豚汁	豚肉、赤みそ		大根、人参、白菜、ねぎ
	ひじきとじゃが芋の煮物	ひじき	じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、グリーンピース
ごはん	(おやつ)　ツナコーントースト、牛乳	ツナ、牛乳	食パン、マヨネーズ	コーン缶
18(水)	キャベツのスープ煮	豚肉	じゃが芋、油	キャベツ、玉ねぎ、人参
	ドレッシングあえ	わかめ	砂糖、油	きゅうり、みかん缶
パン	(おやつ)　稲荷ごはん、牛乳	油揚、牛乳	米、砂糖	ねぎ
19(木)	ゆかり揚げ	メカジキ	小麦粉、油	ゆかり粉
	いそあえ	刻みのり		キャベツ、人参、ほうれん草
	パイン缶			パイン缶
ごはん	(おやつ)　水ようかん、牛乳	寒天、牛乳	あんこ、砂糖	
20(金)	チキンライス	鶏肉	油	玉ねぎ、人参、グリーンピース、エリンギ
	スープ	豆腐、わかめ		チンゲン菜
	メロン			メロン
ごはん	(おやつ)　誕生日ケーキ、牛乳	卵、牛乳	ホットケーキミックス、バター、砂糖、生クリーム、ココア	

★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てください。
今月の献立に食べた事のない食材がある場合は事前にご家庭で食べ、
アレルギーが出ないかご確認ください。

離乳食4月の献立表

令和4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）
2.17	①	②	①	②	バナナ
	ツナ、人参	じゃが芋、ブロッコリー	ツナ、人参、大根	じゃが芋、ブロッコリー、さつま芋	
ごはん	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	
6.31	①	②	①	②	ヨーグルト
	鶏肉、南瓜	豆腐、大根	鶏肉、南瓜、わかめ	豆腐、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	
9.23	①	②	①	②	ハイハイン
	豆腐、人参	さつま芋、ブロッコリー	豆腐、人参、ほうれん草	さつま芋、ブロッコリー、豚肉	
ごはん	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	
####	①	②	①	②	10.チーズ 24.ハイハイン
	麩、玉ねぎ	南瓜、大根	麩、玉ねぎ、人参	南瓜、大根、豚肉	
ごはん	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	
####	①	②	①	②	鮭ごはん
	しらす、さつま芋	人参、ブロッコリー	しらす、さつま芋、鶏肉	人参、ブロッコリー、ほうれん草	
ごはん	コンソメ、豆乳	だし、味噌	コンソメ、豆乳	だし、味噌	
12.26	①	②	①	②	素うどん
	白身魚、じゃが芋	南瓜、きゅうり	白身魚、じゃが芋、わかめ	南瓜、きゅうり、大根	
ごはん	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	
####	①	②	①	②	マンナウエハース
	鶏肉、玉ねぎ	キャベツ、人参	鶏肉、玉ねぎ、さつま芋	キャベツ、人参、ブロッコリー	
ごはん	だし、味噌	コンソメ	だし、味噌	コンソメ	
16.30	①	②	①	②	食パン
	麩、大根	南瓜、ブロッコリー	麩、大根、じゃが芋	南瓜、ブロッコリー、白菜	
ごはん	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	
18	①	②	①	②	おかかごはん
	ツナ、玉ねぎ	きゅうり、さつま芋	ツナ、玉ねぎ、キャベツ	きゅうり、さつま芋、豚肉	
パン	コンソメ、ケチャップ	コンソメ	コンソメ、ケチャップ	コンソメ	
19	①	②	①	②	マンナビスケット
	白身魚、人参	南瓜、キャベツ	白身魚、人参、大根	南瓜、キャベツ、ほうれん草	
ごはん	だし、味噌	コンソメ	だし、味噌	コンソメ	
20	①	②	①	②	蒸しパン
	豆腐、玉ねぎ	さつま芋、ブロッコリー	豆腐、玉ねぎ、鶏肉	さつま芋、ブロッコリー、わかめ	
ごはん	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	
土曜日	①うどん		①うどん		ハイハイン
	人参、ブロッコリー		人参、ブロッコリー、南瓜		
麺	だし、醤油		だし、醤油		

★名古屋市からの指導により、おやつの提供は1歳からになります。1歳まではミルクを提供します。
★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。