

5月 幼児食献立表

令和3年5月
幼保連携型認定こども園
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 魚類・肉類・豆類・ 乳類・卵類	“熱・力” の元になる食品 穀類・油脂類・砂糖類・ いも類	“体調” を整える食品 野菜類・海藻類・ くだもの類	調味料	エネルギー
1 (土)	カレーピラフ コンソメスープ オレンジ 牛乳	鶏もも肉・卵 牛乳	米・カレールウ	玉葱・人参・コーン・ピーマン ケチャップ 玉葱・人参・キャベツ オレンジ	コンソメ	470 kcal
3 (月)	憲法記念日					
4 (火)	みどりの日					
5 (水)	こどもの日					
6 (木) 園外保育	カレーライス 春キャベツとコーンのサラダ バナナ 牛乳	鶏もも肉 ロースハム 牛乳	米・油・カレールウ 和風胡麻ドレッシング	玉葱・じゃが芋・人参 春キャベツ・きゅうり・人 参・コーン バナナ	コンソメ	520 kcal
7 (金) 園外保育	ごはん 八宝菜 ワンタンのパリパリサラダ オレンジ	豚もも肉・うずらの卵	米 油・片栗粉・みりん ワンタン・春雨・油・砂糖	玉葱・白菜・人参・筍・干し 椎茸 もやし・ひじき・きゅうり オレンジ	中華あじ 淡口醤油 淡口醤油・酢	490 kcal
8 (土)	親子丼 わかめスープ りんご	鶏もも肉・卵	米・みりん ごま・ごま油	玉葱・人参・椎茸 わかめ・玉葱・人参 りんご	淡口醤油 鰹・昆布だし 塩	470 kcal
10 (月) お弁当箱	【おにぎり給食】 鱈の蒲焼き キャベツの胡麻和え オレンジ	アジ ちくわ	米(わかめ・ゆかり) 砂糖・酒・片栗粉 胡麻・砂糖	生姜 キャベツ・人参・きゅうり オレンジ	濃口醤油 淡口醤油	490 kcal
11 (火)	ごはん 麻婆豆腐 棒棒鶏 オレンジ	木綿豆腐・豚ひき肉・甜麺醬 鶏ささみ・白味噌	米 片栗粉・砂糖 練り胡麻・胡麻・砂糖	玉葱・人参・干し椎茸・青葱 もやし・きゅうり・ミニトマ ト オレンジ	淡口醤油 淡口醤油・酢	490 kcal
12 (水) お弁当箱	【おにぎり給食】 鮭の照り焼き ブロッコリーのおかか和え りんご	鮭 鶏ささみ・鰹節	米(ゆかり・ごま塩) 砂糖・酒 砂糖	フロッコリー・もやし・人 参・コーン りんご	濃口醤油 淡口醤油 塩	480 kcal
13 (木)	ごはん タンドリーチキン マセドアンサラダ コーンスープ	鶏もも肉・ヨーグルト ツナ 豆乳・牛乳	米 カレー粉・酒 マヨネーズ オリーブオイル	玉葱・生姜・トマトケチャッ プ じゃが芋・レタス・人参・き ゅうり 玉葱・コーン・コーンクリー ム・パセリ	淡口醤油 塩 コンソメ	490 kcal
14 (金)	ごはん 豚の生姜焼き 元気サラダ 新玉葱のお味噌汁	豚もも肉 ロースハム・糸かつお 豆腐・味噌	米 砂糖 オリーブオイル・砂糖	玉葱・人参・ピーマン・生姜 キャベツ・小松菜・人参・き ゅうり・ミニトマト・コー ン・昆布 新玉葱・じゃが芋・青葱	濃口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし	490 kcal
15 (土)	焼きそば トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁	豚肉 チーズ 豆腐	焼きそばめん・油・お好みソ ース 砂糖・オリーブオイル 花麩	キャベツ・人参・もやし・青 のり トマト・きゅうり わかめ	淡口醤油・酢	480 kcal
17 (月) お弁当箱	【おにぎり給食】 鱈の西京焼き きんぴらごぼう りんご	サワラ・白味噌 ちくわ・豚もも肉	米(青菜・ゆかり) みりん 砂糖・胡麻	生姜 ごぼう・蓮根・人参・いんげ ん りんご	淡口醤油 濃口醤油 塩	480 kcal
18 (火) お弁当箱	【おにぎり給食】 揚げ春巻き 中華サラダ オレンジ	春巻き 焼き豚	米(わかめ・ごま塩) 油 砂糖	キャベツ・もやし・人参・き ゅうり オレンジ	淡口醤油・酢	490 kcal

19 (水)	5月誕生会	おやつ：パウンドケーキ	おにぎり持参			
20 (木) お弁当箱	【おにぎり給食】 チキンマカロニグラタン	鶏もも肉・豆乳・ミックスチーズ	米（ごま塩・ゆかり） マカロニ・ホワイトソース・ オリーブオイル	玉葱・コーン・いんげん	塩 コンソメ	490 kcal
	ミモザサラダ	卵	フレンチドレッシング	ブロッコリー・レタス・トマト・きゅうり	塩	
	牛乳	牛乳				
21 (金)	ごはん 牛肉と根菜の甘辛炒め	牛肉	米 砂糖・油	ごぼう・蓮根・筍・人参・いんげん	濃口醤油	490 kcal
	ほうれん草の白和え 春キャベツの味噌汁	豆腐・白味噌 厚揚げ・味噌	胡麻・砂糖	ほうれん草・人参 キャベツ・しめじ	淡口醤油 鰹・昆布だし	
	チキンライス	鶏もも肉	米・油・みりん	玉葱・人参・コーン・グリーンピース・トマトケチャップ		
22 (土)	きのこの豆乳スープ	豆乳	オリーブオイル	玉葱・人参・しめじ・エリンギ	コンソメ	470 kcal
	りんご			りんご	塩	
24 (月) お弁当箱	【おにぎり給食】 太刀魚のレモンハーフ焼き ささみときゅうりの和え物	タチウオ 鶏ささみ肉	米（青菜・ごま塩） 酒 砂糖	玉葱・レモン汁・バジル きゅうり・もやし・人参	淡口醤油 淡口醤油	490 kcal
	オレンジ			オレンジ		
	ゆかりごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 小松菜のおひたし かきたま汁	豚もも肉・厚揚げ・味噌 卵	ごはん みりん・油 砂糖・胡麻	ゆかり 玉葱・人参・キャベツ 小松菜・もやし・人参 えのき・青葱	淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油	
26 (水) お弁当箱	【おにぎり給食】 ちくわの磯辺揚げ 炒り鶏	ちくわ・卵 鶏もも肉	米（ごま塩・ゆかり） 油・小麦粉・米粉 ごま油・みりん	青のり 蓮根・ごぼう・人参・干し椎茸・筍・いんげん	淡口醤油	490 kcal
	ミニトマト			ミニトマト		
	キャンディーチーズ	キャンディーチーズ				
27 (木)	ごはん チキンのトマト煮 マカロニサラダ	鶏もも肉 ロースハム	米 みりん マカロニ・マヨネーズ	玉葱・ホールトマト・茄子 ブロッコリー・人参・きゅうり・じゃが芋・コーン	コンソメ 淡口醤油	490 kcal
	大豆のコンソメスープ	大豆水煮	オリーブオイル	玉葱・人参・キャベツ	コンソメ	
	牛乳	牛乳				
28 (金)	ごはん お好み焼き	豚ばら肉・エビ・イカ・卵・かつお粉	米 お好み焼き粉・お好み焼きソース・天かす・マヨネーズ 砂糖	キャベツ・青葱 もやし・人参・きゅうり・ゆかり	酢・塩	500 kcal
	もやしのゆかり和え			オレンジ		
	オレンジ			オレンジ		
29 (土)	ツナときこの トマトスパゲッティ	ツナ・ロースハム	オリーブオイル・スパゲッティ・砂糖	ホールトマト・しめじ・エリンギ・玉葱・ピーマン	淡口醤油 塩	480 kcal
	ブロッコリーの和え物	ささみ	胡麻ドレッシング	ブロッコリー・人参・コーン		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
31 (月) お弁当箱	【おにぎり給食】 鯖の胡麻味噌焼き	サバ・味噌	米（わかめ・ゆかり） 胡麻・油・砂糖	生姜	淡口醤油	480 kcal
	きゅうりの胡麻酢和え		胡麻・砂糖・酢	もやし・人参・きゅうり		
	りんご			りんご	塩	

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子ども達の表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。

食べられる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

好き嫌いをせず、バランスの良い食事を摂ることは、健康な心と体をつくるために欠かせません。幼児期は味覚の幅を広げる時期です。甘い、塩辛い、旨い、苦い、酸っぱいなど、いろいろな食材の味を体験させてあげましょう。

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べられる量で「食べれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ～。これは筋肉になるよ」などと、食べ物の働きを教えるのもよいでしょう。

【給食室からのお知らせ】

- 5月から月曜日と水曜日は、おにぎり給食になります。給食のある日は、空のお弁当箱を必ず持たせてください。また、18日（火）と20日（木）は内科健診のため、おにぎり給食となりますので、お弁当箱を持たせてください。
- 19日（水）は誕生会のため、おにぎり持参となります。ラップ等で包んだおにぎりを、お子さまの食べられる分量に合わせて持たせてください。
- 園外保育に行く学年は、おにぎりまたはお弁当持参日となります。他の学年は園で給食を食べます。
年長：6日（木）、予備日11日（火） 年中：7日（金）、予備日10日（月）
- 戸外での活動が多くなりますので、水筒は必ず毎日持たせてください。