



5月給食だより



令和5年4月30日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学園

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく取り入れる予定です。

入園・進級して1か月が経ち、新しい園生活にも慣れ、子どもたちの声が園内に響いています。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものであると子どもたちに感じてほしいと思っています。

お誕生日会 5月19日(金)

- 油淋鶏
- スナップエンドウ
- 粉ふき芋
- 中華スープ
- ごはん
- さくらんぼ

◎ 5月5日は端午の節句 ◎

5月5日の子どもの日には、こいのぼりを立てて武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べます。“ちまき”には悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わりません。

たけのこごはん

春先だけに出回る「生」のたけのこは、年中手に入る水煮のたけのこは味も香りも違います。たけのこは成長が早く、地上に出てから一旬(10日)で竹になるので「筍」と書くそうです。便秘や大腸がんを防ぐ「食物繊維」が多く含まれています。

		～今月の離乳食～	
		1.3週目	2.4週目
月		野菜のおじや バナナの甘煮	野菜のあんかけ丼 スープ
火		豆腐と魚の炒め煮 かぼちゃの含め煮 おかゆ	野菜のうま煮 煮びたし おかゆ
水		ツナじゃが 野菜のしらす煮 おかゆ	トマトシチュー しらすとキャベツの煮物 おかゆ
木		野菜のおやき すまし汁 おかゆ	野菜の和風煮 すまし汁 おかゆ
金		煮魚 煮びたし おかゆ	煮魚 切干大根と野菜の煮物 おかゆ
土		野菜おじや	野菜おじや

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	478	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	453	17.7	12.5	215	1.9	116	0.26	0.38	17	1.7
幼児	基準量	574	23.0	15.9	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	533	20.4	15.5	182	2	133	0.31	0.36	20	2.1

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。