

5月 給食献立表

2020年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	金	カレーライス トントンサラダ 枝豆 ヨーグルト	かしわもち・麦茶
2	土	ごはん 五目煮豆 にとちくわの炒め物 すまし汁 りんご	お菓子・牛乳
4	月	みどりの日	
5	火	子どもの日	
6	水	振替休日	
7	木	ごはん 中華かき玉汁 鶏レバーの甘辛煮 スナックえんどう 手作りふりかけ ゼリー	お菓子・カルピス
8	金	ごはん 魚の香り揚げ うま塩ひじき 味噌汁 オレンジ	小豆ケーキ・ミルク
9	土	ごはん カレー風味肉じゃが もやしのナムル すまし汁 りんご	お菓子・牛乳
11	月	ごはん 鶏肉の照り焼き アスパラとベーコンのソテー ミルクスープ パナナ	りんごゼリー・お菓子・ミルク
12	火	パン 焼きそば ツナサラダ チーズ 中華スープ ヨーグルト	しょうがごはん・麦茶
13	水	ごはん おからコロケ きゅうりと油揚げの酢の物 オレンジ	三日月焼き・ミルク
14	木	ごはん 豚肉とごぼうの卵とじ 小松菜とコーンのじゃこ炒め 味噌汁 りんご	お菓子・ミルク
15	金	ごはん 白身魚のピザ焼き 粉ふき芋 人参グラッセ コンソメスープ パナナ	ジャムサンド・ミルク
16	土	ごはん 団子汁 切り干し大根煮 かりかりいりこ りんご	お菓子・牛乳
18	月	ごはん 豚の生姜焼き キャベツの梅じゃこ和え 味噌汁 ゼリー	豆腐白玉・麦茶
19	火	ごはん スペイン風オムレツ ほうれん草とひじきのサラダ パナナ	いりこスナック・チーズ・ミルク
20	水	ごはん 納豆入り麻婆 もやしの中華和え オレンジ	フルーツヨーグルト
21	木	ごはん 魚の煮付け 五色きんぴらごぼう 味噌汁 りんご	お菓子・ジュース
22	金	誕生日会(オムライス からあげ グリーンサラダ 枝豆 コーンスープ ゼリー)	
23	土	卵スパゲッティ ポイルウインナー スナックえんどう コンソメスープ びわ	お菓子・牛乳
25	月	ごはん みそチャンプル 焼きししゃも 若竹汁 オレンジ	きなこクッキー・ミルク
26	火	ゆかりごはん(少) 肉うどん 野菜の天ぷら オクラのおかか和え パナナ	ピザトースト・ミルク
27	水	パン 大豆入りシシカバブー かみかみ和え 中華スープ フルーチェ	カル鉄ごはん・麦茶
28	木	ごはん 魚の南蛮漬け 南瓜の甘煮 すまし汁 りんご	お菓子・ミルク
29	金	ごはん 千草焼き わかめの酢の物 味噌汁 オレンジ	くずもち・麦茶
30	土	ごはん 卵の花炒り ポイルウインナー すまし汁 パナナ	お菓子・牛乳

※1号認定の方はおやつはありません。※献立は変更になる場合があります。



子どもの日のお祝い

かしわの葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

園でも、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思ひます。



離乳食でアレルギー症状がでたら

離乳食を食べたあとに、じんましんや下痢、おう吐などのアレルギー症状が出た場合は、すぐに、小児科を受診しましょう。赤ちゃんの成長のためには、バランスよく栄養をとることが大事です。自己判断で食事制限を行わず、離乳食は医師の指示に従って進めるようにします。

なお、アレルギー症状が出たときに原因が特定できるよう、初めての食材は単品で小さじ1杯から与えるようにしましょう。また、かかりつけ医に診てもらえるよう、本人の体調をみて午前中にスタートしましょう。



食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることがあります。食べやすい味付けや盛り付け、美味しそうに食べて見せるなどの工夫をしてみましょう。最初は食べきれぬ量で、「食べきれた！」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ツルツルになるよ〜。これは筋肉になるんだよ。」など、効能を教えてあげてもよいでしょう。

