

給食だより 5月

5月に入り、ようやくお子さまも、親御さんも保育所生活に慣れてきたころではないでしょうか？しかし、これからすぐにゴールデンウィークに入り、家庭保育になります。予定はたっていますか？わたしはこの機会に子どもたちと一緒にクッキングしようかなと思っています♪

5月と言えばこどもの日！！ってことで『かしわ餅』を作ってみませんか？



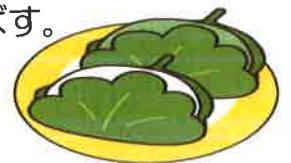
★簡単かしわ餅の作り方★

【材料：5個分】

- ・白玉粉 20g ・お湯ぬるめ 75~100ml ・上新粉 80g ・こしあん 150g
- ・さとう 20g ・かしわの葉 5枚（クッキングシートでも可=ただのあん餅!!）

【作り方】

- ① かしわの葉を水洗いして乾かしておく。
- ② こしあんを5等分にしておく
- ③ ボウルに白玉粉とさとうを入れて、少量の湯を加えてよく混ぜる。
- ④ ③に上新粉を入れお湯を少し残して加え、よく混ぜる。耳たぶくらいのやわらかさになるまで混ぜ、硬いときは、湯を少しずつ加え調整する。
- ⑤ ④を5等分にして丸め、中央を少しへこませる。
- ⑥ ⑤をゆでる。浮いてきたら団子を取り出して、手で触れるくらいの温度に冷ます。
- ⑦ ⑥をひとつずつラップではさんで手のひらで押しつけて楕円形にのばす。
- ⑧ ⑧でこしあんを包み、かしわの葉をまいて出来上がり♪



今月の予定

☆5月9日は・・・

アイスクリーム日♪



☆5月30日は・・・

ゴミゼロの日♪



☆かしわ餅の由来☆
かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないという性質があり、それが子孫繁栄（家系が絶えない＝繁栄）に通じるとされています。



幼児食



日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)
1月	カレーライス 春雨スープ ほうれん草と人参のごま和え フルーツヨーグルト	スキムミルク 黒糖きなこもち	22月	黒米ごはん モモ みそ汁(人参・レタス) かぼちゃコロッケ 鶏もも肉の野菜炒め	スキムミルク ちんびん
2火	炊き込み鶏ごはん いちご みそ汁(人参・レタス) さけの照り焼き カボチャサラダ	スキムミルク ひらや-ち-	23火	すきやき風そぼろ丼 みそ汁(わかめ) 人参の白和え キウイ	スキムミルク にんじんゼリー 黒糖ちんすこう
6土	白菜あんかけチャーハン フルーツカクテル		24水	黒米ごはん りんご じゃがいものみそ汁 さかな天ぷら ひじきの炒め煮	スキムミルク ホットケーキ
8月	雑穀ごはん オレンジ あおさのみそ汁 豚肉のガーリック焼き サラダ(大根・キャベツ・トマト)	スキムミルク レモンケーキ	25木	雑穀ごはん オレンジ クリームスープ 豚肉のマニッシュ焼 サラダ(大根・キャベツ・人参)	スキムミルク 大学芋
9火	雑穀ごはん りんご クリームスープ ハンバーグ(チーズ) サラダ(キャベツ・キャロット・トマト)	アイスクリームの日 スキムミルク バナナヨーグルトアイス	26金	ふりかけおにぎり 角切りトマト コンスープ ゆでブロッコリー えびフライ すいか サラスパサラダ(マヨ)	スキムミルク ケーキ
10水	雑穀ごはん ビーフシチュー サラダ(大根・トマト・コーン) みかん	スキムミルク サイコロシュガーパイ	27土	牛丼 オレンジ	
11木	雑穀ごはん スティックチキン みそ汁(小松菜) パイン 鶏ときのこのトマト煮 サラダ(大根・ブロッコリー)	スキムミルク 芋ようかん	29月	ゆかりごはん パイン チンゲンサイのスープ レバーのケチャップ煮 ポテトサラダ	スキムミルク 仔丁ジャムケーキ
12金	黒米ごはん 味付けのり みそ汁(豆腐) りんご さばの竜田揚げ もやしちゃんぽん	スキムミルク 伊江島小麦スコーン	30火	雑穀ごはん 春雨サラダ みそ汁(白ネギ・わかレンジ) ひきわり納豆 ししゃもフライ	ゴミゼロの日 スキムミルク ごまクッキー
13土	やきそば バナナ		31水	豆ごはん 味付けのり 千切り野菜スープ モモ 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ	チャレンジデー スキムミルク ジャムサンド
15月	雑穀ごはん オレンジ あさりスープ 鶏のみそオープン焼き ほうれん草とツナ和え	スキムミルク 手作りブリッツ	<p>ゴールデンウィークも やっぱり! はやね・はやおき・あさごはん のあとは、しっかり はみがき♪</p>		
16火	ゆかりごはん えだまめ みそ汁(お麩) すいか さんまの蒲焼き サラダ(大根・キャベツ・人参)	スキムミルク みそおにぎり			
17水	雑穀ごはん 味付けのり そうめん汁 モモ 湯豆腐のそぼろあんかけ にんじんしりしり	スキムミルク 甘ちゃんかぼちゃ			
18木	黒米ごはん パインアップル 中身汁 一口とんかつ サラスパサラダ(マヨ)	スキムミルク みたらし団子			
19金	雑穀ごはん フルーツカクテル はくさいスープ ささみチーズオープン焼き サラダ(トマト・大根・ブロッコリー)	スキムミルク スティックパン			
20土	マーボー豆腐丼 バナナ				



離乳食献立表



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1日(月)	10倍がゆ じゃがいもペースト 人参ペースト	7倍がゆ 春雨スープ 豚肉のやわらか煮 人参とじゃがいものやわらか煮	カレーライス 春雨スープ	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
2日(火)	10倍がゆ だし汁(人参・レタス) かぼちゃペースト レタスペースト	7倍がゆ だし汁(人参・レタス) さけのやわらか煮 かぼちゃ煮(だしのみ)	全がゆ だし汁(人参・レタス) さけのやわらか煮 かぼちゃ煮(だしのみ)	いちご	いちご
3日(水)	憲法記念日				
4日(木)	 みどりの日				
5日(金)	こどもの日 				
6日(土)	10倍がゆ はくさいペースト	白菜あんかけ粥 フルーツカクテル	白菜あんかけ粥 フルーツカクテル		
8日(月)	10倍がゆ あおさのだし汁 大根ペースト	7倍がゆ あおさのだし汁 豚肉のやわらか煮 角切り大根煮	全がゆ あおさのだし汁 豚肉のやわらか煮 大根スティック煮	オレンジ	オレンジ
9日(火)	とまとがゆ 野菜スープ キャベツペースト	とまとがゆ 野菜スープ サイコロハンバーグ	全がゆ 野菜スープ スティックハンバーグ 角切りトマト	りんご	りんご
10日(水)	10倍がゆ ブロッコリーペースト トマトペースト じゃがいもペースト	7倍がゆ 野菜スープ やわらか牛肉煮	全がゆ 野菜スープ やわらか牛肉煮 角切りトマト	みかん	みかん
11日(木)	10倍がゆ 鶏ペースト ブロッコリーペースト	7倍がゆ だし汁(小松菜) 鶏のやわらかトマト煮	全がゆ だし汁(小松菜) 鶏のやわらかトマト煮 スティックチーズ	パイナップル	パイナップル
12日(金)	10倍がゆ さかなペースト 豆腐ペースト	7倍がゆ だし汁(豆腐) 白身魚のあんかけ	全がゆ だし汁(豆腐) 白身魚のあんかけ もやしちゃんぽん	りんご	りんご
13日(土)	そばのクタクタ煮 スープ(人参・玉ねぎ)	そばのクタクタ煮 バナナ	やしそば バナナ		
15日(月)	10倍がゆ あさりスープ 鶏ペースト	7倍がゆ あさりスープ 鶏のやわらか煮	全がゆ あさりスープ 鶏のやわらか煮 ほうれん草とツナ和え	オレンジ	オレンジ
16日(火)	10倍がゆ だし汁(お麩) 人参ペースト ほうれん草ペースト	7倍がゆ だし汁(お麩) 白身魚のあんかけ やわらか人参	ゆかりがゆ だし汁(お麩) 白身魚のあんかけ えだまめ	すいか	すいか



離乳食献立表



回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17日(水)	10倍がゆ 豆腐 [△] -スト 人参ペースト	7倍がゆ そうめん汁 湯豆腐のあんかけ	全がゆ そうめん汁 湯豆腐のそぼろあんかけ 人参スティック煮	モモ	モモ
18日(木)	とまとがゆ 豚肉 [△] -スト 中身汁(スープのみ)	とまとがゆ 中身汁(スープのみ) 豚肉のやわらか煮	とまとがゆ 中身汁(スープのみ) 豚肉のやわらか煮	パイナップル	パイナップル
19日(金)	10倍がゆ とうがんスープ ささみのペースト	7倍がゆ とうがんスープ ささみの ^{クワクワ} 煮	全がゆ とうがんスープ ささみのやわらか煮 ゆでブロッコリー(添え)	フルーツカクテル	フルーツカクテル
20日(土)	10倍がゆ 豆腐 [△] -スト たまねぎスープ	おじや(豆腐・ひき肉) バナナ	マーボー豆腐丼 バナナ		
22日(月)	10倍がゆ だし汁(人参・レタス) かぼちゃペースト	7倍がゆ だし汁(人参・レタス) かぼちゃの小判焼き やわらか鶏肉煮	全がゆ だし汁(人参・レタス) かぼちゃの小判焼き やわらか鶏肉煮	モモ	モモ
23日(火)	10倍がゆ たまねぎペースト 豆腐 [△] -スト	そぼろがゆ わかめスープ 湯豆腐	そぼろがゆ みそ汁(わかめ) 湯豆腐 やわらか人参スティック	キウイ	キウイ
24日(水)	10倍がゆ じゃがいもスープ さかなペースト	7倍がゆ じゃがいもスープ さかなのやわらかあんかけ やわらか人参	全がゆ じゃがいもスープ さかなのやわらか煮 やわらか人参スティック	りんご	りんご
25日(木)	10倍がゆ 人参・じゃがいも [△] -スト 豚肉 [△] -スト	7倍がゆ 人参とじゃがいもスープ 豚肉の ^{クワクワ} 煮	全がゆ 人参とじゃがいもスープ 豚肉のマーブルトやわらか煮 やわらかブロッコリー	オレンジ	オレンジ
26日(金)	10倍がゆ コーンスープ トマトペースト ブロッコリー [△] -スト	7倍がゆ コーンスープ 白身魚のやわらか煮 角切りトマト	全がゆ コーンスープ プリプリえび焼き 角切りトマト	すいか	すいか
27日(土)	10倍がゆ 牛肉ペースト たまねぎペースト	7倍がゆ 牛肉と玉ねぎの ^{クワクワ} 煮 オレンジ	全がゆ 牛肉と玉ねぎのやわらか煮 オレンジ		
29日(月)	10倍がゆ じゃがいもペースト 人参ペースト ^{クワクワ} 野菜 [△] -スト	7倍がゆ チンゲンサイのスープ きざみレバー じゃがいも小判焼き	全がゆ チンゲンサイのスープ レバーのやわらかケチャップ煮 ポテトサラダ	パイナップル	パイナップル
30日(火)	10倍がゆ だし汁(白ネギ・わかめ) 人参ペースト	7倍がゆ だし汁(白ネギ・わかめ) ひきわり納豆 やわらか人参スティック	全がゆ だし汁(白ネギ・わかめ) ひきわり納豆 やわらか人参スティック	オレンジ	オレンジ
31日(水)	10倍がゆ 野菜スープ たまねぎと人参 [△] -スト	7倍がゆ 野菜スープ 豚肉の ^{クワクワ} 煮	全がゆ 千切り野菜スープ 豚肉のやわらか煮 きゅうりスティック	モモ	モモ