# 5月の献立 & 給食だより

平成29年4月28日発行
大阪保育園

※ 献立の内容は、食材の搬送等の中で大幅等により、予告なく変更させていただく場合があります。また、子どもの年齢や体調に合わせて、食材や調理方法を若干変更させていただく場合があります。ご了承下さいますようお願い申します。

| 曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|---|---|---|
| 日付 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| 昼食 | ☆☆☆子どもの日メニュー☆☆☆<br>お魚サラシバイキング<br>おすまし<br>イリコ | 憲法記念日 | みどりの日 | こどもの日 | 木の葉茶<br>金時豆の煮物<br>オレンジ<br>イリコ |
| 離乳食 | おかゆ・野菜煮物・湯しけ | | | | おかゆ・野菜煮物・わぶ・湯しけ |
| おやつ | ビール揚げ　・　お茶 | | | | レーズン饅頭　・　お茶 |
| 日付 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 昼食 | ふりかけ玄米<br>キャベツのゴマ味噌炒め<br>切りずし大根の含め煮<br>もやしの味噌汁　・　イリコ | コーンパン<br>春雨サラダ<br>カレースープ<br>イリコ | 黒豆玄米<br>じゃが芋のきんぴら<br>そら豆のかき揚げ・筋きゃべつ<br>昆布汁　・　イリコ | ☆☆☆運足☆☆☆<br>現天組期の巻合は、予備日の27日の振立と振替させていただきます。 | 青菜玄米<br>納土の卵とじ<br>白和え<br>五菜の味噌汁　・　イリコ |
| 離乳食 | おかゆ・野菜煮物・湯しけ | おかゆ（パン）・野菜煮物・湯しけ | おかゆ・野菜煮物・湯しけ | | おかゆ・野菜煮物・湯しけ |
| おやつ | ホットケーキ　・　ミルク | ぴわ　・　お茶 | フレンチトースト　・　果汁 | | 米粉お好み焼き　・　お茶 |
| 日付 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 昼食 | ゴマ塩玄米<br>焼鮭<br>きゅうりの土佐酢和え<br>じゃが芋の味噌汁　・　イリコ | シーチキン玄米<br>厚揚げの野菜煮<br>中華風ポテサラ<br>しめじの味噌汁　・　イリコ | 麻子玄米<br>きんぴらごぼう<br>高野豆腐の煮物　・　筋きゃべつ<br>大根の味噌汁　・　イリコ | じゃが芋パン<br>スペイン風オムレツ　・　レタス<br>アスパラスープ<br>イリコ | しそもみ玄米<br>春動のフライ　・　筋きゃべつ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>豆腐の味噌汁　・　イリコ |
| 離乳食 | おかゆ・野菜煮物・湯しけ | おかゆ・野菜煮物・湯しけ | おかゆ・野菜煮物・湯しけ | おかゆ（パン）・野菜煮物・湯しけ | おかゆ・野菜煮物・豆腐の湯しけ |
| おやつ | ヌーベンケーキ　・　ミルク | きな粉棒　・　お茶 | ベビーカステラ　・　豆乳 | ヨーグルトみかんゼリー　・　お茶 | 米粉の黒パン　・　お茶 |
| 日付 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 昼食 | ふりかけ玄米<br>五目ひじき<br>煮豆のもしぐ和え<br>小松菜の味噌汁　・　イリコ | 小豆玄米<br>麻婆豆腐<br>もやしとエビの酢の物<br>エリンギの味噌汁　・　イリコ | よもぎパン<br>かぼちゃサラダ<br>レタススープ<br>イリコ | わかめ玄米<br>ちくわのかば焼き　・筋きゃべつ<br>野菜とチーズのサラダ<br>なすの味噌汁　・　イリコ | 大豆カレー<br>野菜スティック<br>豆腐角<br>ぶどうゼリー　・　お茶 |
| 離乳食 | おかゆ・野菜煮物・湯しけ | おかゆ・野菜煮物・豆腐の湯しけ | おかゆ・野菜煮物・湯しけ | おかゆ・野菜煮物・湯しけ | おかゆ・野菜煮物・湯しけ |
| おやつ | りんごとバナナ　・　お茶 | おからドーナツ　・　ミルク | ポップコーン　・　豆乳 | もちもちパン　・　お茶 | グレープゼリー　・　お茶 |
| 日付 | 30日 | 31日 | | | |
| 昼食 | しそもみ玄米<br>高野豆腐の含め煮<br>玉ねぎなます<br>あおさの味噌汁　・　イリコ | コロッケバーガー<br>にんじんのグラッセ・ブロッコリー<br>パイナップル<br>コンソメスープ　・　イリコ | | | |
| 離乳食 | おかゆ・野菜煮物・湯しけ | おかゆ・野菜煮物 | | | |
| おやつ | バナナとバナナ　・　ミルク | プリン　・　カルピス | | | |

※旬の野菜は「旬」の食べ物です

春から初夏にかけては、えんどう豆、絹さや、そら豆などの野菜がたくさん出回る時期です。食月は子どもたちに、えんどう豆のさや剥きや、絹さやの筋とりなど、たくさんお手伝いをしてもらいました。さやから豆を取り出すのに時間をたり、コロコロ転がる豆を追いかけたり楽しいクッキングとなりました。今月は、そら豆のさや剥きのお手伝いをお願いする予定です。そら豆は少しクセはありますが、亜鉛とビタミン含に富んだ5月の味覚です。ご家庭でも、塩ゆでにして初夏ならではの味を楽しんでみてください。

## どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。離乳食期までに、素材そのものの味を知らしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験によりそれよりも多様が苦味・酸味です。経験のない子どもには非常な味になりやすいのです。うま味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。