



# 5月 食事だより

社会福祉法人 大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 蓮代寺こども園 R6.4.30



## ほうれん草・こまつ菜を収穫しました

ひまわり・ゆり組が育てた畑の野菜を収穫して、給食室に持って来てくれました。ほうれん草は小さな間引き菜でしたがお浸しにしました。こまつ菜は黄色い花が咲いていたので子どもたちに葉っぱだけを摘み取ってもらい炒め煮にして食べました。



## たけのこの皮むきをしました

春の旬の野菜といえば「たけのこ」。ひまわり、ゆり組の子に食材に触れる体験をしてもらいたいと思い、皮むきをお願いしました。



たけのこを触り「毛が生えている！」「虫の匂いがする！」と感じとる子や、下の方にある赤いぶつぶつを見て「これ何？」と質問する子もいました。また、むいて丸まった皮の形を見て「おひなさま（着ている着物）みたい!!」と話す子もいました。



### 蓮代寺こども園 栄養目標量

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	506kcal	19.0g	14.1g	1.6g 未満
3~5歳児	591kcal	22.1g	16.4g	1.7g 未満
5月平均栄養量				
1~2歳児	508kcal	21.4g	15.5g	1.5g
3~5歳児	522kcal	21.6g	14.7g	1.6g

日	曜	午前のおやつ (未満児)	昼食	午後のおやつ (全児)	離乳食
1	水	牛乳 ポーロ	チャーハン コロコロスープ チーズ	☆ りんごジュース クラッカー	野菜のそぼろ煮 大根の旨煮 味噌汁 ★
2	木	牛乳 せんべい	ピビンバ 白菜スープ チーズ	☆ ミルク ビスケット	野菜のしらす煮 白菜の旨煮 味噌汁 ★
7	火	牛乳 パナナ	魚の西京焼き 切干大根のごま酢和え 味噌汁	☆ 牛乳 モンティクリスト★	魚と野菜の旨煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
8	水	牛乳 せんべい	タンドリーチキン ブロッコリーと卵のサラダ チンゲン菜のスープ	☆ 牛乳 ゼリー(未満児) 小松産大麦入しじゃが芋餅★👏	野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの旨煮 味噌汁 ★
9	木	ヨーグルト	チキンライス 甘辛肉団子 スパサラダ わかめスープ (お楽しみパーティー)	☆ ミルクいちご ビスケット	麩と野菜の旨煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
10	金	牛乳 ポーロ	江戸っ子煮 ごま酢和え パナナ	☆ 野菜ジュース せんべい	煮豆マッシュ かぼちゃ煮 味噌汁 ★
11	土	お茶 ビスケット	焼きそば チーズ	お茶 せんべい	鶏味噌ぞうすい 野菜煮 ★
13	月	牛乳 ウエハース	魚の香り焼き 小松菜のごま和え 味噌汁	☆ ミルク パームクーヘン	魚と野菜の旨煮 小松菜煮 味噌汁 ★
14	火	牛乳 パナナ	ホイコーロー ひじきナムル かきたまスープ	☆ 牛乳 大学芋★	麩と野菜の旨煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
15	水	牛乳 ビスケット	コーンチャウダー トマトのバジルサラダ オレンジ	★ ヨーグルト せんべい(以上児)	野菜のそぼろ煮 芋の旨煮 味噌汁 ★
16	木	牛乳 せんべい	鶏の唐揚げ じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え 豚汁	☆ 牛乳 ×ロンパン風トースト★	野菜のしらす煮 大根の旨煮 味噌汁 ★
17	金	牛乳 チーズ	カレーライス 和風サラダ トマト 🍷	☆ ミルクココア クラッカー	野菜のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 味噌汁 ★
18	土	お茶 せんべい	パン チーズ りんごジュース	お茶 ビスケット	鶏味噌ぞうすい 野菜あん ★
20	月	牛乳 パナナ	豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し 味噌汁	☆ ミルク せんべい	煮奴 ほうれん草の旨煮 味噌汁 ★
21	火	牛乳 せんべい	魚のカレー焼き トマトのごま酢かけ 大根スープ	☆ ミルクいちご クラッカー	魚と野菜の旨煮 大根煮 味噌汁 ★
22	水	ジョア	ひじき入り肉じゃが 切干サラダ パナナ	☆ 牛乳 ピザトースト★	肉じゃが きゅうりの旨煮 味噌汁 ★
23	木	牛乳 ポーロ	豚肉と大豆の磯煮 パンサンスー オレンジ	☆ 牛乳 せんべい	煮豆マッシュ 芋の旨煮 味噌汁 ★
24	金	牛乳 ビスケット	ぎょうざ入りスープ ポテトサラダ トマト	☆ ヨーグルトあえ★	野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 味噌汁 ★
25	土	お茶 せんべい	いなりうどん チーズ	お茶 ビスケット	鶏味噌ぞうすい 野菜煮 ★
27	月	牛乳 オレンジ	魚の塩焼き 小松菜の納豆あえ 味噌汁	☆ 牛乳 せんべい	魚と野菜の旨煮 小松菜煮 味噌汁 ★
28	火	牛乳 チーズ	白味噌ポトフ ちくわサラダ パナナ	☆ ミルクココア ビスケット	野菜のそぼろ煮 キャベツの旨煮 味噌汁 ★
29	水	牛乳 ポーロ	豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁	☆ 牛乳 ジャムサンド★	野菜のしらす煮 きゅうりの旨煮 味噌汁 ★
30	木	牛乳 せんべい	ポークビーンズ ひじきサラダ トマト	☆ ミルク かりんとうドーナツ	煮豆マッシュ 大根の旨煮 味噌汁 ★
31	金	牛乳 ウエハース	チキンカツ コールスローサラダ 味噌汁	☆ 牛乳 チーズキャラット蒸しパン★	野菜のそぼろ煮 キャベツの旨煮 味噌汁 ★