令和５年

日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」

５月（がつ） 保育園（ほいくえん）きゅうしょくカレンダー

にっしん市

日	曜	献立名	材料名 熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	おやつ 午前（3歳未満児）	午後
1	月	高野豆腐ご飯　切干大根サラダ すまし汁	米　菜種油　三温糖　ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ かぼちゃボーロ　ザラメせんべい	豚平切肉　高野豆腐　ツナ わかめ　牛乳　ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ	人参　干椎茸　切干し大根　きゅうり とうもろこし　玉葱　えのきたけ　ねぎ	塩　酒　みりん しょうゆ　削り節	お茶 チーズ	牛乳　かぼちゃボーロ ザラメせんべい
2	火	ゆかりご飯　ポトフ ひじきのごま酢サラダ	米 じゃが芋 菜種油 すりごま 三温糖 お米で作ったﾊﾟﾌｽﾅｯｸｿｰｽ味 元気ミニいも花子	豚角切り ｳｲﾝﾅｰ 干ひじき ツナ 牛乳 ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ	ゆかり 玉葱 人参 キャベツ きゅうり	野菜ブイヨン 塩 しょうゆ 削り節 みりん 米酢	お茶 チーズ	牛乳 お米でつくったﾊﾟﾌｽﾅｯｸ ミニいも花子
6	土	ジャムサンド　ソーセージ マスカットゼリー　牛乳	米粉パン	緑黄色野菜入りｿｰｾｰｼﾞ 牛乳	いちごジャム おいしいマスカットゼリー		牛乳	
8	月	そぼろご飯　沢煮椀 胡瓜のゆかりあえ	米　三温糖　かたくり粉　元気小粒揚げ 紫いもチップ	鶏挽肉　焼きのり 豚平切肉　牛乳	人参　ほうれん草　ごぼう　大根 ねぎ　きゅうり　ゆかり	米酢　塩　酒 しょうゆ　削り節	牛乳	牛乳　元気小粒揚げ 紫いもチップ
9	火	うす切りｽﾗｲｽ食パン　鶏肉のバーベキューソース ボイルキャベツ　豆腐と野菜のスープ	食パン　かたくり粉 菜種油　三温糖　米	鶏もも肉 ロースハム　やわらかﾌﾟﾁとうふ 焼きのり 牛乳	りんご　玉葱　生姜　キャベツ　人参 チンゲンツァイ　緑豆もやし　菜めし	塩 しょうゆ 酒 米酢 ｹﾁｬｯﾌﾟ 中華だしの素 野菜ﾌﾞｲﾖﾝ	牛乳	お茶 菜めしおにぎり
10	水	白飯　ぶりの照り焼き風煮　お浸し あわせみそ汁　キャンディチーズ	米　かたくり粉　菜種油　三温糖 じゃが芋　きなこせんべい	ぶり　松山あげ　ミックスみそ ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ　牛乳	小松菜　ぶなしめじ 人参　バナナ	しょうゆ　みりん 削り節	牛乳	牛乳　バナナ きなこせんべい
11	木	カレーピラフ　フライドポテト　ミニトマト 野菜スープ　プチやさいゼリー　＜誕生会＞	米　菜種油　ナチュラルカットポテト 米粉　三温糖　お米 de ﾒｰﾌﾟﾙﾏﾌｨﾝ	豚挽肉　牛乳 豆乳ホイップ	人参 玉葱 青ピーマン 干しぶどう ミニトマト チンゲンツァイ 大根 とうもろこし プチ国産やさいゼリー みかん(缶)	塩 ｶﾚｰﾙｳ カレー粉 野菜ﾌﾞｲﾖﾝ 濃口ｿｰｽ ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	牛乳	牛乳 ﾒｰﾌﾟﾙﾏﾌｨﾝｱﾗﾓｰﾄﾞ(2 歳児以上) 米粉蒸しパン(1 歳児)
12	金	白飯　すきやき風煮 アスパラのおかか和え　ｿﾌｰﾙ元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ	米　三温糖　菜種油 ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰｾﾞﾘｰの素　青りんごｾﾞﾘｰの素	豚平切肉　厚揚げ　蒲鉾　かつおパック ｿﾌｰﾙ元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ　牛乳	白菜　玉葱　えのきたけ　ねぎ　人参　糸こんにゃく アスパラガス　みかん(缶)　黄桃(缶)　ﾊﾟｲﾝ(缶)	塩　しょうゆ 酒	牛乳	お茶 手作りｾﾞﾘｰ入りﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ
13	土	エッグバンズパン 牛乳　りんごゼリー	エッグバンズパン	牛乳	国産りんごゼリー		牛乳	
15	月	中華風おこわ　春雨スープ 胡瓜とコーンの土佐和え	もち米　米　三温糖　ごま油　はるさめ ソフトな塩せん　うす焼しょうゆせんべい	豚角切り　ロースハム かつおパック　牛乳　そらまめ	生姜　干椎茸　人参　たけのこ キャベツ　玉葱　きゅうり　とうもろこし	塩　中華だしの素　しょうゆ 酒　野菜ブイヨン	牛乳	牛乳　そら豆(以上児) ソフトな塩せん(未満児) うす焼しょうゆせんべい
16	火	肉みそうどん　いんげんごま和え まめぴよデザートココア味	干しうどん　菜種油　三温糖 かたくり粉　すりごま	豚挽肉　豆みそ まめぴよデザートココア　牛乳	生姜 玉葱 人参 干椎茸 グリンピース なす さやいんげん フルーチェの素(いちご) バナナ	塩　しょうゆ 削り節	牛乳	お茶 いちごフルーチェ
17	水	菜めし　鶏肉じゃが　みそ汁 キャンディチーズ	米 じゃが芋　三温糖　菜種油 おこめせん人参＆南瓜	鶏もも肉　やわらかﾌﾟﾁとうふ 豆みそ　ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ　牛乳	菜めし 人参 糸こんにゃく 玉葱 グリンピース キャベツ ぶなしめじ オレンジ	塩　みりん　しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳　オレンジ おこめせん人参＆南瓜
18	木	ビビンバ風丼　わかめスープ 胡瓜の昆布あえ	米　ごま油　すりごま　三温糖 さつまポテト	豚平切肉　わかめ 塩昆布　牛乳	ねぎ　ほうれん草　緑豆もやし　人参 玉葱　干椎茸　きゅうり	しょうゆ 酒 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 さつまポテト
19	金	豆ご飯(以上児)ご飯(未満児)　煮魚　お浸し すまし汁　マスカットゼリー　＜食育ﾒﾆｭｰの日＞	米　三温糖　たま麩(焼麩)　米粉 菜種油　甘納豆	赤魚　牛乳	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 生姜 ﾁﾝｹﾞﾝﾂｧｲ えのきたけ 人参　玉葱　おいしいﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ	塩 酒 みりん しょうゆ 削り節 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 抹茶	牛乳	牛乳 抹茶米粉蒸しパン
20	土	ウインナーロールパン 牛乳　みかんゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
22	月	ハヤシライス　春野菜サラダ キャンディチーズ	米 菜種油 じゃが芋 三温糖 紫芋ふんわりせんべい 発芽玄米あられ	豚平切肉　ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ 牛乳	人参　玉葱　ぶなしめじ　青ピーマン ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ ﾊﾟｲﾝ(缶) ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ ｷｬﾍﾞﾂ	塩 ハヤシルウ 野菜ブイヨン トマトピューレ 米酢	牛乳	牛乳　紫芋ふんわりせんべい 発芽玄米あられ
23	火	揚げパン(以上児)　ロールパン(未満児) ミネストローネスープ　ごま風味野菜サラダ	菜種油 グラニュー糖 ロールパン じゃが芋 すりごま ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ 三温糖 米粉マカロニ	ウインナー　牛乳 きな粉	玉葱　人参　キャベツ　とうもろこし ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ アスパラガス 西洋かぼちゃ	野菜ブイヨン　塩 米酢　しょうゆ	牛乳	牛乳 マカロニあべ川
24	水	白飯　いわしのみぞれ煮 うの花煮　あわせみそ汁	米　菜種油　三温糖　じゃが芋 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ	いわしのみぞれ煮　おから 油揚げ　わかめ　ミックスみそ　牛乳	干椎茸　人参　板こんにゃく　ねぎ 玉葱　えのきたけ　さやえんどう	削り節　しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 ふかしじゃが芋
25	木	ツナと塩昆布の炊き込みご飯　豚汁 小松菜のおかか和え　ｿﾌｰﾙ元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ	米　じゃが芋　三温糖 キヌアあられ塩味	塩昆布 ツナ 豚平切肉 やわらかﾌﾟﾁとうふ 豆みそ かつおパック ｿﾌｰﾙ元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	人参 ごぼう ねぎ 切干し大根 板こんにゃく えのきたけ 小松菜 緑豆もやし オレンジ	削り節　しょうゆ	牛乳	牛乳　オレンジ キヌアあられ塩味
26	金	かき揚げ丼　ハムと胡瓜の酢の物 すまし汁	米 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 菜種油 三温糖 ミニのりすけ サクッとあられ	焼竹輪　ロースハム やわらかﾌﾟﾁとうふ　牛乳	玉葱　人参　根みつば　きゅうり とうもろこし　えのきたけ　小松菜	しょうゆ　塩　みりん 削り節　米酢	牛乳	牛乳　ミニのりすけ サクッとあられ
27	土	ツナロールパン 牛乳　ももゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
29	月	ゆかりご飯　高野豆腐の含め煮 みそ汁　キャンディチーズ	米　三温糖　おこめﾘﾝｸﾞ甘口しょうゆ 元気うす焼せんべい	高野豆腐　鶏もも肉　わかめ 豆みそ　ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ　牛乳	ゆかり　人参　グリンピース ぶなしめじ　ねぎ　玉葱	削り節　みりん しょうゆ　塩	牛乳	牛乳　おこめﾘﾝｸﾞ甘口しょうゆ 元気うす焼せんべい
30	火	和風カレーうどん　大学芋 とろけるプリン	干しうどん　かたくり粉　さつまいも　菜種油　三温糖 黒ごま　きらきらｺｰﾝのおほしさま　うす焼サラダせんべい	豚平切肉　松山あげ とろけるプリン(豆乳)　牛乳	玉葱　人参　ぶなしめじ 生姜　ねぎ	カレールウ　しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳　きらきらｺｰﾝのおほしさま うす焼サラダせんべい
31	水	白飯　米パン粉白身魚フライ ボイルキャベツ　みそけんちん汁	米　菜種油　ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ　里芋 わらび粉　三温糖	ホキ米パン粉フライ　やわらかﾌﾟﾁとうふ 松山あげ　ミックスみそ　きな粉　牛乳	キャベツ　きゅうり　大根　人参 干椎茸　ねぎ　板こんにゃく	削り節　塩	牛乳	お茶 わらびもち

※以上児…３歳以上児、未満児…３歳未満児

食中毒をふせごう

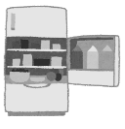
気温が上昇しはじめると食中毒の危険性は高まります。食中毒予防の三原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」で食中毒予防に心がけましょう。

つけない　▶ まず手洗い

面倒で手洗いをしなかったり、さっと水で手を濡らすだけで済ませていませんか？
こまめな手洗い習慣が食中毒予防の第一歩です。

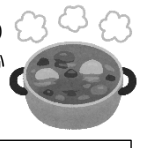
ふやさない　▶ すぐに冷蔵庫へ

常温のまま放置すると菌がどんどん増えます。食品購入後はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ。



やっつける　▶ 十分に加熱を

細菌性食中毒の多くは加熱をしっかりすれば防ぐことができます。食品の中心までしっかり加熱しましょう。
※加熱で死滅しない菌もあります。



今月の食育メニュー　豆ごはん(3 歳以上児さんのみ)

今月の食育の日には豆ご飯が登場します。
子どもたちがさやをとったグリンピースを使って炊き上げます。
春が旬のグリンピース。豆はちょっと苦手な子もいるけれど、様々な食べ物を一番おいしい“旬”の時期にいただく体験を重ねていきたいですね。

おうちでも給食の様子をきいてみてくださいね。

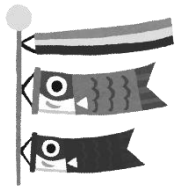
八十八夜

八十八夜というのは立春から数えて 88 日目のことを言い、今年は５月２日が八十八夜です。
♪夏も近づく八十八夜～という“茶摘”という歌に歌われるように、新茶の季節のこの頃は、若芽の渋みが少なくなり、葉にも養分がのってうま味・香りともに最高のお茶となります。
園では 19 日に抹茶蒸しパンとしてお茶の風味を楽しみます。

※都合により献立を変更することがあります。

5月5日　端午の節句

こどもの日にはこいのぼりを立てて、武者人形を飾り、
かしわもちやちまきを食べ、こどもの成長を願います。



こいのぼり

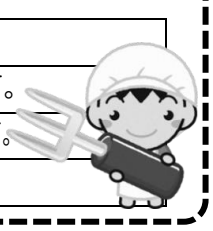
急流の滝を昇った鯉は竜になるという中国の故事から、
こいのぼりを空高く泳がせることで、出世するようにと願いを込めています。

しょうぶ湯

しょうぶは尚武・勝負に通じることから元気に育つよう願いが込められています。また邪気を払うと信じられ、菖蒲湯に入る風習があります。

かしわもち

柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子どもが生まれるまで親は亡くならない＝家系が絶えないといった意味を込め子孫繁栄を願い食べます。

こどもクッキングを行います

９日	菜めしおにぎり	おにぎりを握ります。
15 日	そら豆	そら豆のさや取りをします。
19 日	豆ご飯	グリンピースのさや取りをします。
25 日	ふかしじゃが芋	じゃが芋を洗います。