



給食・食育だより



令和6年度5月号 鹿児島みなみ保育園

		午前のおやつ (3回食)	昼 食 (2回食)	昼 食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
1	水	ひじきせんべい	おかゆ、煮物 かぼちゃ、ブロッコリー、人参	軟飯 ほうれん草のスープ 鶏と野菜の洋風煮	野菜せんべい
2	木	ハイハイ	おかゆ、煮物 里芋、人参、大根	軟飯 みそ汁 鶏と根菜の煮物	小魚せんべい
3	金	憲 法 記 念 日			
4	土	み ど り の 日			
5	日	こ ど も の 日			
6	月	こ ど も の 日 振 替 休 日			
7	火	野菜せんべい	おかゆ、煮物 さつまいも、ほうれん草、キャベツ	軟飯 コンソメスープ 鶏と野菜のトロトロ煮	★わかめ軟飯
8	水	小魚せんべい	おかゆ、煮物 かぼちゃ、玉ねぎ、人参	軟飯 すまし汁 鶏と野菜のうま煮	かぼちゃ&にんじんりんぐ
9	木	ひじきせんべい	おかゆ、煮物 里芋、人参、ブロッコリー	軟飯 くだくうどん 里芋の煮物	野菜せんべい
10	金	ハイハイ	おかゆ、煮物 さつまいも、キャベツ、人参	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜のトロみあん	★豆乳トースト
11	土	野菜せんべい	おかゆ、煮物 かぼちゃ、玉ねぎ、人参	鶏丼 すまし汁	小魚せんべい
12	日	お 休 み			
13	月	小魚せんべい	おかゆ、煮物 里芋、大根、人参	軟飯 みそ汁 鶏と豆腐の煮物	★パンがゆ
14	火	ひじきせんべい	おかゆ、煮物 さつまいも、ほうれん草、人参	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜のみそ煮	ハイハイ
15	水	かぼちゃ& にんじんりんぐ	おかゆ、煮物 かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ	軟飯 わかめスープ 鶏と野菜の豆乳煮	野菜せんべい

		午前のおやつ (3回食)	屋 食 (2回食)	屋 食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
16	木	野菜せんべい	おかゆ、煮物 里芋、人参、小松菜	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜のうま煮	★さつま芋軟飯
17	金	小魚せんべい	おかゆ、煮物 じゃが芋、人参、玉ねぎ	軟飯 豆腐のすまし汁 肉じゃが	バナナ
18	土	ひじきせんべい	おかゆ、煮物 じゃが芋、キャベツ、ブロッコリー	軟飯 キャベツのスープ 鶏とブロッコリーの煮もの	かぼちゃ&にんじんりんぐ
19	日	お 休 み			
20	月	ハイハイ	おかゆ、煮物 かぼちゃ、大根、人参	軟飯 すまし汁 五目豆腐	★蒸しパン
21	火	野菜せんべい	おかゆ、煮物 じゃが芋、小松菜、人参	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜のとろみあん	ひじきせんべい
22	水	小魚せんべい	おかゆ、煮物 さつま芋、ほうれん草、人参	軟飯 ほうれん草のスープ 白雪ひじき	★パンがゆ
23	木	ひじきせんべい	おかゆ、煮物 かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ	軟飯 野菜スープ 白身魚と野菜のとろとろ煮	野菜せんべい
24	金	かぼちゃ& にんじんりんぐ	おかゆ、煮物 里芋、キャベツ、人参	軟飯 お野菜うどん さつま芋の煮物	小魚せんべい
25	土	野菜せんべい	愛 情 弁 当		ひじきせんべい
26	日	お 休 み			
27	月	小魚せんべい	おかゆ、煮物 じゃが芋、ブロッコリー、白菜	軟飯 すまし汁 じゃがいものそぼろ煮	野菜せんべい
28	火	ひじきせんべい	おかゆ、煮物 さつま芋、キャベツ、玉ねぎ	鶏丼 中華風スープ	小魚せんべい
29	水	ハイハイ	おかゆ、煮物 じゃが芋、小松菜、人参	軟飯 コンソメスープ 魚と野菜のうま煮	★小松菜入り軟飯
30	木	野菜せんべい	おかゆ、煮物 里芋、人参、玉ねぎ	軟飯 みそ汁 豆腐のそぼろ煮	ひじきせんべい
31	金	小魚せんべい	おかゆ、煮物 かぼちゃ、ほうれん草、キャベツ	軟飯 すまし汁 鶏とかぼちゃのみそ煮	かぼちゃ&にんじんりんぐ

朝ごはんを食べて登園しましょう！

新年度がスタートして1か月。新しい生活にも慣れてきたことと思います。元気な毎日を過ごすためには、規則正しい生活が大切です。

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。たんぱく質の多い食べ物やエネルギーを出すためのごはんや パンをしっかり組み合わせて食べられるといいですね。朝ごはんをしっかりと食べ、体を温めてから登園しましょう。

離乳食ひと工夫 ～離乳食の野菜を柔らかく煮るおすすめ調理法～

野菜は大きく切って数種類一緒に鍋の中でじっくり煮ます。大きく切ることで断面積が大きくなり、火の通りが良くなるため、はじめからみじん切りにしてしまうよりも柔らかく仕上がるのでおすすめです。複数の食材と一緒に作ることができ、美味しいスープも取ることができます。炊飯器や圧力鍋を使えばごぼうなど繊維質の野菜も柔らかく仕上がります。

煮えたら、初期→すりつぶす、中期→粗つぶし、後期→完了期→5mm角カット、スティック状など発達に
応じた形態にして使用します。もちろん冷凍もできますので、お時間のあるときに作り置きしてみてください。

