



5月のこんだて



【千成ヤクルトほくと保育園】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1金	こいのぼり型ハンバーグ ブロッコリーサラダ ごはん キャベツのスープ	☆こいのぼりトースト 牛乳	マヨドレ 砂糖・油 米	鯉のぼり型ハンバーグ	ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・玉葱	21木	スパゲティナポリタン 白菜のスープ オレンジ	☆わかめおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン 白菜・しめじ・コーン・パセリ オレンジ
4月						22金	ミートボールの甘酢だれ キャベツのごま和え ごはん 若竹汁	☆ホットケーキ 牛乳	砂糖・片栗粉 砂糖・白ごま 米	ミートボール あげ かつおぶし	玉葱 キャベツ・人参 葱・人参・えのき・わかめ・昆布
5火						25月	牛肉とじゃが芋の炒め物 ほうれん草のおかか和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆白桃ヨーグルト お茶	片栗粉・油・じゃが芋・砂糖 砂糖 米	牛スライス かつおぶし 味噌・かつおぶし	ほうれん草・人参・コーン 玉葱・青葱・昆布
6水						26火	ハーベキューチキン 花野菜サラダ ごはん 大根のスープ	☆スイートポテト 牛乳	砂糖・油 砂糖・白ごま 米	鶏肉	ブロッコリー・カリフラワー・人参 大根・しいたけ・青葱
7木	チキンカツ ポパイサラダ ごはん 玉ねぎのスープ	☆ピーチフルーチェ お茶	油 米	チキンカツ	ほうれん草・人参・コーン 玉葱・しいたけ	27水	回鍋肉 春巻 ごはん 豆腐のスープ	☆マカロニきんこ 牛乳	油・砂糖 油 米	豚肉・赤味噌 春巻 絹豆腐	キャベツ・玉葱・人参 しめじ・わかめ
8金	鮭のマヨ焼き 人参しりしり ごはん 小松菜のみそ汁	☆スノーボール 牛乳	マヨドレ・油 ごま油・白ごま 米 麩	鮭 シーチキン 味噌・かつおぶし	人参・玉葱 小松菜・昆布	28木	野菜たっぷりうどん かぼちゃとちくわの煮物 バナナ	☆昆布おにぎり お茶	うどん 砂糖	鶏肉・かつおぶし ちくわ	白菜・玉葱・人参・青葱・昆布 南瓜・インゲン バナナ
11月	鶏肉の照り焼き ブロッコリーの昆布和え ごはん 切干大根のみそ汁	☆麩のきなこラスク 牛乳	砂糖 ごま油・白ごま 米	鶏肉 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参・塩昆布 切干大根・玉葱・わかめ・昆布	29金	白身魚の煮付け 小松菜のツナ和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆お好み焼き 牛乳	砂糖 砂糖 米 じゃが芋	ホキ シーチキン 味噌・かつおぶし	生姜 小松菜・人参 玉葱・青葱・昆布
12火	みそラーメン ナムル リンゴ	☆ゆかりおにぎり お茶	ラーメン・ごま油 砂糖・ごま油・白ごま	豚肉・赤だし味噌・味噌	キャベツ・玉葱・人参・青葱 ほうれん草・もやし・人参 リンゴ	<p>新年度が始まり、早くも1ヶ月が過ぎました。子ども達も新しい環境に慣れてきた頃だと思えます。一方で体や心に疲れが出て怪我をしたり体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、バランスの良い食事を心がけましょう。</p>					
13水	白身魚の生姜焼き 高野豆腐の煮物 ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆フライドポテト 牛乳	砂糖・油 砂糖 米	ホキ 高野豆腐 味噌・かつおぶし	生姜 人参・しいたけ・インゲン ちんげん菜・玉葱・昆布	<p>「端午の節句」 5月5日の端午の節句は男の子の誕生を祝うとともに、その健やかな成長を祈る行事です。</p> <p>＜こいのぼり＞ 急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐ鯉の姿と重ね合わせ、「たくましく元気に」との願いが込められています。</p> <p>＜柏餅＞ 柏の葉は、新芽が出てから古い葉を落とすことから子孫繁栄の願いが込められています。</p> <p>＜菖蒲湯＞ 菖蒲は邪気や災難よけの薬草です。『菖蒲』と『勝負』をかけており、立身出世の願いが込められています。</p>					
14木	ポークチャップ キャベツのサラダ パン かぼちゃのスープ	☆プリン 牛乳	油・砂糖 マヨドレ ロールパン	豚肉	玉葱・人参・しめじ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参 南瓜・玉葱・パセリ	<p>私たちが舌で感じる基本的な味は「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つです。 甘味…ご飯やパン、お菓子等に含まれる、糖から感じられる（エネルギー源） 塩味…塩に含まれる塩化カルシウムから感じられ、体内のミネラルバランスを整える 酸味…レモンや酢等に含まれる酸から感じられ、腐敗を教える味 苦味…ピーマンやゴーヤ、コーヒー等から感じられ毒物を教える味 うま味…昆布やかつお節、トマト等に含まれるアミノ酸や核酸から感じられる（タンパク質） 「酸味」や「苦味」は繰り返し経験することで、食べても大丈夫だと認識し、徐々に慣れていく味です。切り方を変えたり、子どもが好きな料理等にして、取り入れていきましょう。</p>					
15金	ライオンカレー 大根としらすのサラダ 黄桃	☆バナナケーキ 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク	ミートボール しらす	玉葱・人参・グリーンピース 大根・きゅうり・人参 黄桃缶	<p>「アスパラガス」 5月に旬を迎える野菜のひとつにアスパラガスがあります。「アスパラガス」という名前の由来は、豊富に含まれるアスパラギン酸によるもので、アスパラギン酸は血圧を下げ免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。 選び方のコツとしては、緑色が濃く穂先まで締まったものが美味しく、切り口がみずみずしいものが新鮮です。 ホワイトアスパラガスは仲間？ アスパラガスには、白いホワイトアスパラガスもありますが、栽培方法が違うだけで緑色のアスパラガスと同じものです。 日光に当てずに育てると白くなり、日光にたくさん当てて育てるときれいな緑色になります。</p>					
18月	鮭の西京焼き 大豆ひじき ごはん 小松菜のすまし汁	☆ちんすこう 牛乳	砂糖・油 砂糖 米	鮭・白みそ 大豆水煮 かつおぶし	ひじき・大根・人参・インゲン 小松菜・しいたけ・昆布	<p>菖蒲は邪気や災難よけの薬草です。『菖蒲』と『勝負』をかけており、立身出世の願いが込められています。</p>					
19火	鶏肉とピーマンの炒め物 さつま芋サラダ ごはん ほうれん草のスープ	☆リンゴゼリー 牛乳	油 さつま芋・マヨドレ 米	鶏肉	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・人参 きゅうり・人参 ほうれん草・えのき	<p>アスパラガスには、白いホワイトアスパラガスもありますが、栽培方法が違うだけで緑色のアスパラガスと同じものです。 日光に当てずに育てると白くなり、日光にたくさん当てて育てるときれいな緑色になります。</p>					
20水	豚丼 ブロッコリーのちくわ和え 卵のみそ汁	☆シュガートースト 牛乳	米・砂糖 砂糖	豚肉 ちくわ 卵・味噌・かつおぶし	玉葱・白菜・人参 ブロッコリー・人参 ちんげん菜・昆布						

5つの基本味

私たちが舌で感じる基本的な味は「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つです。
甘味…ご飯やパン、お菓子等に含まれる、糖から感じられる（エネルギー源）
塩味…塩に含まれる塩化カルシウムから感じられ、体内のミネラルバランスを整える
酸味…レモンや酢等に含まれる酸から感じられ、腐敗を教える味
苦味…ピーマンやゴーヤ、コーヒー等から感じられ毒物を教える味
うま味…昆布やかつお節、トマト等に含まれるアミノ酸や核酸から感じられる（タンパク質）
「酸味」や「苦味」は繰り返し経験することで、食べても大丈夫だと認識し、徐々に慣れていく味です。切り方を変えたり、子どもが好きな料理等にして、取り入れていきましょう。

アスパラガス

5月に旬を迎える野菜のひとつにアスパラガスがあります。「アスパラガス」という名前の由来は、豊富に含まれるアスパラギン酸によるもので、アスパラギン酸は血圧を下げ免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。
選び方のコツとしては、緑色が濃く穂先まで締まったものが美味しく、切り口がみずみずしいものが新鮮です。
ホワイトアスパラガスは仲間？
アスパラガスには、白いホワイトアスパラガスもありますが、栽培方法が違うだけで緑色のアスパラガスと同じものです。
日光に当てずに育てると白くなり、日光にたくさん当てて育てるときれいな緑色になります。