



5月のこんだて



【千成ヤクルトつばめKIDS保育園】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
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	鯉のぼり型ハンバーグ・ウインナー・スライスチーズ・牛乳	ブロッコリー・人参・コーン・キャベツ・玉葱・ピーマン・グリーンピース 冷	マヨドレ・砂糖・油・米・食パン	21木	スパゲティナポリタン 白菜のスープ リンゴ	☆わかめおにぎり お茶	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン・白菜・しめじ・コーン・パセリ・リンゴ・炊き込みわかめ	スパゲティ・油・砂糖・米
4月			*****	*****	*****	22金	ライオンカレー キャベツとしらすのサラダ 黄桃	☆バナナケーキ 牛乳	ミートボール・しらす・牛乳・卵・ホイップクリーム	玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・黄桃缶・バナナ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク・ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖
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	牛スライス・かつおぶし・味噌・ヨーグルト	ほうれん草・人参・コーン・玉葱・青葱・昆布・白桃缶	片栗粉・油・じゃが芋・砂糖・米
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	鶏肉・牛乳	ブロッコリー・カリフラワー・人参・大根・しめじ・青葱	砂糖・油・白ごま・米・さつま芋・マーガリン
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	チキンカツ・フルーチェ・牛乳	ほうれん草・人参・コーン・玉葱・しいたけ	油・米	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	豚肉・赤味噌・春巻・絹豆腐・きな粉・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・しめじ・わかめ	油・砂糖・米・マカロニ
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	鮭・シーチキン・味噌・かつおぶし・牛乳	人参・玉葱・小松菜・昆布	マヨドレ・油・ごま油・白ごま・米・麩・バター・砂糖・小麦粉	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	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・塩昆布	うどん・砂糖・米
11月	ミートボールの甘辛煮 ブロッコリーの昆布和え ごはん 切干大根のみそ汁	☆きんこ麩 牛乳	ミートボール・味噌・かつおぶし・きな粉・牛乳	玉葱・ブロッコリー・人参・塩昆布・切干大根・わかめ・昆布	油・砂糖・ごま油・白ごま・米・麩・バター	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	ホキ・シーチキン・味噌・かつおぶし・豚肉・牛乳	生姜・小松菜・人参・玉葱・青葱・昆布・キャベツ・あおさ粉	砂糖・米・じゃが芋・お好み焼きミックス・油
12火	みそラーメン ナムル オレンジ	☆ゆかりおにぎり お茶	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・オレンジ・ゆかり	ラーメン・ごま油・砂糖・白ごま・米	<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います。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	☆ホットケーキ 牛乳	ホキ・高野豆腐・味噌・かつおぶし・卵・牛乳	生姜・人参・しいたけ・インゲン・ちんげん菜・玉葱・昆布	砂糖・油・米・ホットケーキミックス	<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 キャベツとゆで卵のサラダ パン かぼちゃのスープ	☆リンゴゼリー 牛乳	豚肉・卵・牛乳	玉葱・人参・しめじ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・南瓜・パセリ・りんごジュース・粉寒天・リンゴ	油・砂糖・マヨドレ・ロールパン	<p>「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	鶏肉のみぞれ煮 小松菜のごま和え ごはん 若竹汁	☆フライドポテト 牛乳	鶏肉・あげ・かつおぶし・牛乳	大根おろし・小松菜・人参・筍・えのき・わかめ・昆布	片栗粉・油・砂糖・白ごま・米・じゃが芋	<p>「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）</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	鮭・白みそ・大豆水煮・かつおぶし・牛乳	ひじき・大根・人参・インゲン・小松菜・しいたけ・昆布	砂糖・油・米・小麦粉	<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>					
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	☆プリン 牛乳	鶏肉・卵・牛乳	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・人参・きゅうり・ほうれん草・えのき	油・さつま芋・マヨドレ・米・砂糖	<p>「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>					
20水	豚丼 ブロッコリーのちくわ和え 大根のみそ汁	☆シュガートースト 牛乳	豚肉・ちくわ・味噌・かつおぶし・牛乳	玉葱・白菜・人参・ブロッコリー・大根・ちんげん菜・昆布	米・砂糖・食パン・マーガリン	<p>「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>					

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。