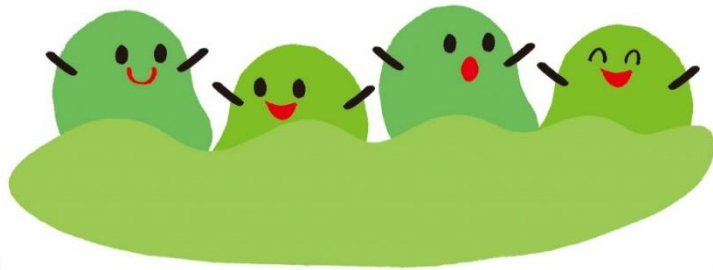




2022年5月号  
フェリシア幼稚園

新年度が始まり、早くも一ヶ月が経ちますね。  
5月は様々な植物が芽吹き、外で遊ぶのに気持ちがいい季節です。  
水分をこまめにとり、今が旬の野菜をたくさん食べましょう。  
また連休もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。  
出かけたあとはゆっくり静養して、バランスを整えましょう。



### 今月の旬 そらまめ

そらまめは、さやが空を仰ぐように上に伸びることからこの名がついたといわれています。大きなさやの中には、ふかふかな白い綿のようなものにやさしく包まれた豆が4個ほど入っています。さっと塩茹でにしてそのままいただくと、豆の風味がお口いっぱい広がります。さやから出すと風味が落ちていくので、購入するときはさやつきがおすすめです。旬の時期にぜひお子さんと一緒に皮むきを楽しんでみて下さいね。



## 料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



## 5月5日は端午の節句

5月5日こどもの日は『端午の節句』といい、男の子の健やかな成長を願う日です。昔は各家庭で鯉のぼりがたっていましたが、今はあまり見なくなりました。大きい公園などでは、大空に泳ぐたくさんの鯉のぼりをみることが出来ます。端午の節句でよく食べられる和菓子といえば、柏餅ですね。柏餅は日本独特の食文化で、柏の木は昔から神聖な木とされ、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき縁起が良い食べ物となりました。つぶあん、こしあん、味噌あんなど、バリエーションも豊かです。日本の行事は食と結びついていることがたくさんあります。食べることを通じて文化に触れる機会を大切にしていきましょう。



(株) LEOC

# 5月の献立表



<旬の食材>  
キャベツ、新じゃがいも  
そらまめ、グリーンピース



<今月の誕生日日>  
**5月27日(金)**

令和4年  
フェリア幼稚園

日付	昼食	午後おやつ	主な材料(●はおやつに含まれるもの)			1日の栄養価(乳児)	1日の栄養価(幼児)
			血の肉をつくるもの	糖やカになるもの	体の調子をよくするもの		
2月	鶏肉の治部煮、油揚げとわかめの味噌汁 里芋と高野豆腐の煮物、オレング	ホットケーキ 牛乳	鶏肉、油揚げ 高野豆腐、 ◆スチームミルク ◆牛乳	米、片栗粉、さつまいも、砂糖 ◆ホットケーキミックス、◆イチゴジャム	人参、大根、大根葉、わかめ、里芋 グリーンピース、オレング	E 438 kcal P 153 g F 87 g Nat 1.5 g	E 524 kcal P 195 g F 11 g Nat 1.9 g
6金	ふりかけごはん、大根のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め、ほうれん草のおひたし りんご	ぶどうヨーグルト 麦茶	豚肉、かつお節 ◆ぶどうヨーグルト	米、ふりかけ、砂糖、トマトケチャップ 中濃ソース	大根、長ねぎ、玉ねぎ、しめじ ほうれん草、人参、白菜、りんご	E 423 kcal P 14 g F 6.6 g Nat 1.1 g	E 403 kcal P 17.1 g F 8 g Nat 1.4 g
7土	チキンピラフ、青菜としめじのスープ 春雨サラダ、オレング	コーン蒸しパン 牛乳	鶏肉 ◆豆乳、◆牛乳	米、ごま油、春雨、砂糖 ◆ホットケーキミックス	玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース 小松菜、しめじ、人参、きゅうり 枝豆、オレング ◆コーン	E 373 kcal P 119 g F 9.7 g Nat 0.8 g	E 488 kcal P 15.3 g F 12.3 g Nat 1.1 g
9月	ごはん、豆腐となめこのみそ汁 さばの生煮魚、かぼちゃのサラダ ストロベリーヨーグルト	きなこマカロン 牛乳	さば、豆腐 ストロベリーヨーグルト ◆さば、◆牛乳	米、砂糖、マヨドレ ◆マカロン	なめこ、しょうが、青ねぎ 南瓜、きゅうり、人参、グリーンピース	E 545 kcal P 208 g F 22 g Nat 1.2 g	E 670 kcal P 25.6 g F 26.9 g Nat 1.5 g
10火	ごはん、わかめとコーンのスープ 焼肉風炒め、しらす入りナムル りんご	いちごクリームサンド 牛乳	豚肉、しらす ◆生クリーム、◆牛乳	米、ごま油 ◆食パン、◆イチゴジャム ◆砂糖	コーン、わかめ、玉ねぎ、ピーマン パプリカ、大根葉、にんにく、もやし 小松菜、人参、りんご	E 413 kcal P 17.8 g F 12.3 g Nat 1.4 g	E 615 kcal P 20.9 g F 15.6 g Nat 1.8 g
11水	ごはん、しめじと小松菜のすまし汁 鶏肉のきじ焼き(付け合わせ:ブロccoliリー) かみかみサラダ、オレング	アップルケーキ 牛乳	鶏肉 ◆牛乳	米、砂糖、ごま、マヨドレ ◆ホットケーキミックス、◆バター	しめじ、小松菜、ブロccoliリー 切干大根、人参、きゅうり、オレング ◆りんご缶詰	E 484 kcal P 17.8 g F 18.5 g Nat 1.1 g	E 607 kcal P 22.2 g F 23.8 g Nat 1.4 g
12木	ポークカレー、カラフルサラダ バナナ	みかん入りミルクプリン 麦茶	豚肉、ツナ ◆牛乳	米、じゃがいも、カレールフ サラダ油、砂糖 ◆ゼラチン	玉ねぎ、人参、りんご、キャベツ きゅうり、パプリカ、バナナ ◆みかん缶	E 367 kcal P 12.3 g F 8.9 g Nat 1.1 g	E 490 kcal P 15.5 g F 11.3 g Nat 1.4 g
13金	ごはん(大根葉ふりかけ)、キャベツとじゃがいものみそ汁 鶏肉の唐揚げ(付け合わせ:ブロccoliリー) なすとがんもどきの煮物、りんご	ジャムサンド (ブルーベリー) 牛乳	鶏肉、がんもどき ◆牛乳	米、ごま、ごま油、じゃがいも 砂糖、◆ロールパン ◆ブルーベリージャム	大根葉、キャベツ、ブロccoliリー 人参、茄子、グリーンピース、りんご	E 536 kcal P 199 g F 18.9 g Nat 1.8 g	E 623 kcal P 23.5 g F 22.1 g Nat 2.1 g
14土	焼きそば、オニオンスープ ポテトサラダ、バナナ	焼きおにぎり 牛乳	豚肉 ◆牛乳	中華麺、サラダ油、中濃ソース じゃがいも、マヨドレ ◆米	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし 小松菜、きゅうり、パセリ バナナ	E 516 kcal P 16.3 g F 12.1 g Nat 1.6 g	E 646 kcal P 20.2 g F 15 g Nat 1.9 g
16月	ごはん、豆腐のみそ汁、かれの焼焼き 切干大根と小松菜のごま和え、りんご	お麩ラスク カルシウムせんべい 牛乳	かれい、豆腐 ◆牛乳	米、砂糖、ごま、◆麩 ◆バター、◆カルシウムせんべい	玉ねぎ、青ねぎ、しょうが、切干大根 小松菜、人参、りんご	E 386 kcal P 19.3 g F 6.6 g Nat 1.2 g	E 484 kcal P 24.7 g F 8.3 g Nat 1.5 g
17火	食パン、豆乳のポークシチュー コールスローサラダ、オレング	ヨーグルト 麦茶	豚肉、豆乳 ◆ヨーグルト	食パン、じゃがいも、マヨドレ 砂糖、米粉	玉ねぎ、人参、ブロccoliリー、パセリ キャベツ、もやし、きゅうり コーン、オレング	E 367 kcal P 14.7 g F 10.8 g Nat 1.3 g	E 417 kcal P 18.2 g F 13.4 g Nat 1.6 g
18水	ごはん、わかめと大根のみそ汁 鮭のタルタルソースがけ(付け合わせ:ブロccoliリー) 南瓜の煮物、りんご	フルーツ蒸しパン 牛乳	鮭、◆牛乳	米、マヨドレ、砂糖 ◆ホットケーキミックス、◆サラダ油	わかめ、大根、玉ねぎ、きゅうり ブロccoliリー、南瓜 りんご、◆蕪餅缶、◆みかん缶	E 486 kcal P 18.4 g F 15 g Nat 1.5 g	E 586 kcal P 23.5 g F 19.1 g Nat 1.9 g
19木	豆たっぷりミートソース、オニオンスープ 白菜とツナのサラダ、バナナ	ささみとひじきのおやき 牛乳	豚肉、大豆、ツナ ◆ささみ、◆牛乳	スパゲティ、トマトケチャップ、砂糖 サラダ油、ごま油、◆米 ◆片栗粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマトピューレ にんにく、りんご、白菜、きゅうり 枝豆、バナナ、◆小松菜、◆ひじき	E 393 kcal P 17.9 g F 7.9 g Nat 1.2 g	E 493 kcal P 23.8 g F 10.2 g Nat 1.5 g
20金	ごはん、しめじと油揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き、青菜と納豆和え オレング	米粉のさつまいもブラウニー 牛乳	油揚げ、豚肉、納豆 ◆豆腐、◆牛乳	米、砂糖 ◆米粉、◆片栗粉、◆ココアパウダー ◆ベーキングパウダー、◆サラダ油 ◆さつまいも	しめじ、ピーマン、玉ねぎ、人参 しょうが、小松菜、オレング	E 533 kcal P 22.7 g F 18.8 g Nat 1.3 g	E 698 kcal P 28.7 g F 23.6 g Nat 1.7 g
21土	ひき肉とコーンのそぼろ丼、春雨スープ もやしナムル、りんご	小豆蒸しパン 牛乳	鶏肉、◆豆乳 ◆ゆであずき、◆牛乳	米、サラダ油、ごま油、砂糖、春雨 ◆ホットケーキミックス	しょうが、コーン、グリーンピース チンゲン菜、人参、もやし きゅうり、りんご	E 396 kcal P 13.3 g F 9.6 g Nat 1.1 g	E 485 kcal P 19.9 g F 12.3 g Nat 1.4 g
23月	ごはん、わかめと白菜のスープ アジのカルシウムミルク(付け合わせ:ブロccoliリー) ほうれん草のごま和え、ジョア(マスカット)	スイートポテト 牛乳	あじ、ジョア ◆スキムミルク ◆牛乳	米、カレールフ、小麦粉、サラダ油 ごま、砂糖、◆さつまいも ◆バター	わかめ、白菜、ブロccoliリー 小松菜、キャベツ、人参	E 464 kcal P 13.3 g F 10.1 g Nat 1.3 g	E 539 kcal P 26.5 g F 11.7 g Nat 1.6 g
24火	ごはん、キャベツのスープ 家常豆腐(ジャージャー豆腐)、大根サラダ オレング	きなこ揚げパン 牛乳	豚肉、厚揚げ、ツナ ◆きな粉、◆牛乳	米、ごま油、マヨドレ ◆ロールパン、◆サラダ油	キャベツ、人参、ニラ、白菜、玉ねぎ にんにく、しょうが、大根、きゅうり コーン、オレング	E 462 kcal P 15 g F 16 g Nat 1.3 g	E 578 kcal P 19.2 g F 20.1 g Nat 1.6 g
25水	ごはん(大根葉ふりかけ)、豆腐ときこのスープ チキングラタン、ブロccoliリーのおかか和え マスカットゼリー	バナナケーキ 牛乳	豆腐、鶏肉 豆乳、かつお節 チーズ、◆牛乳	米、ごま、ごま油、じゃがいも 米粉、マスカットゼリー ◆ホットケーキミックス、◆バター ◆砂糖	大根葉、えのき、青ねぎ、人参 玉ねぎ、パセリ ブロccoliリー、もやし、◆バナナ	E 393 kcal P 14.9 g F 14.1 g Nat 1.4 g	E 493 kcal P 19.8 g F 17.7 g Nat 1.7 g
26木	ごはん、けんちん汁 さわらの青のりマヨネーズ焼き、がんもと里芋の煮物 りんご	フルーツゼリー 牛乳	豆腐 さわか、がんもどき ◆牛乳	米、マヨドレ、砂糖 ◆ゼリーの素	玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、人参 しめじ、青のり、里芋、ほうれん草 りんご、◆みかん缶、◆白桃缶	E 434 kcal P 19.4 g F 13.6 g Nat 1 g	E 541 kcal P 24.6 g F 17.2 g Nat 1.3 g
27金	ピースごはん、小松菜と玉ねぎのみそ汁 マーマレードチキン、フライドポテト マカロニサラダ、ケーキ	カルシウムトースト 牛乳	鶏肉、豆乳ホイップ ◆しらす、◆チーズ ◆牛乳	米、マーマレード、ポテト マカロニ、マヨドレ、ケーキ ◆食パン、◆ごま	グリーンピース、小松菜、玉ねぎ 人参、きゅうり、コーン、りんご	E 577 kcal P 19.5 g F 22.1 g Nat 1.5 g	E 719 kcal P 24.5 g F 27.7 g Nat 1.9 g
28土	五目うどん、カレーポテト オレング	ゆかり枝豆おにぎり 牛乳	豚肉、ウィンナー ◆牛乳	うどん、砂糖、じゃがいも カレールフ、◆米	長ねぎ、油揚げ、人参、大根 ほうれん草、玉ねぎ、パセリ、オレング ◆枝豆、◆ゆかり	E 389 kcal P 14.2 g F 10 g Nat 1.5 g	E 463 kcal P 17.9 g F 12.4 g Nat 1.8 g
30月	野菜と厚揚げの旨煮、青菜スープ チーズ入りサイコロサラダ、りんご	ヨーグルトケーキ 牛乳	豚肉、厚揚げ チーズ、◆ヨーグルト ◆スキムミルク ◆牛乳	米、砂糖、片栗粉、さつまいも、マヨドレ ◆ホットケーキミックス	しょうが、椎茸、白菜、人参、玉ねぎ グリーンピース、ほうれん草、えのき きゅうり、りんご	E 481 kcal P 14.3 g F 15.8 g Nat 1.3 g	E 602 kcal P 18 g F 20 g Nat 1.6 g
31火	ごはん、大根のすまし汁 鮭と野菜の味噌炒め、もやしと小松菜のおかか和え オレング	黒ゴマクッキー 牛乳	鮭、ささみ かつお節、◆スキムミルク ◆牛乳	米、ごま油、砂糖 ◆バター、◆小麦粉 ◆ベーキングパウダー、◆ごま	大根、玉ねぎ、キャベツ、玉ねぎ しめじ、コーン、にんにく、しょうが 小松菜、もやし、人参、オレング	E 410 kcal P 17.6 g F 12.3 g Nat 1.3 g	E 515 kcal P 22.5 g F 15.5 g Nat 1.6 g