



2023年5月号 フェリシア幼稚園



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。  
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たいと思います。



寒さも少しずつ和らぎ、木々の緑が鮮やかな季節となりました。新学期が始まり1ヶ月が経ちました。

新しい環境に慣れようと体は頑張り、体調の崩しやすい時期でもあります。休息を十分に取、体調管理には気をつけましょう。



**離乳食でアレルギー症状が出たら**

離乳食を食べたあとに、蕁麻疹や下痢、嘔吐などのアレルギー症状が出た場合は、すぐに小児科を受診しましょう。

赤ちゃんの成長のためには、バランスよく栄養をとることが大事なので、自己判断で食事制限を行わず、医師の指示に従って進めるようにしましょう。

なお、アレルギー反応が出たときに原因が特定できるよう、初めての食材は単品で与えるようにしましょう。

**そらまめ**

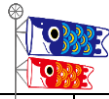
春～初夏にかけて旬な食材空豆(そらまめ)。ビタミンや食物繊維がたくさん含まれた栄養満点のお野菜です。さやむきをお子様と一緒に体験してみたいか。簡単に塩茹でて、食材の味を楽しんでみてください♪

**朝ごはんを食べよう！**

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとして怪我につながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。



# 5月の献立表



旬の食材  
キャベツ、新ジャガイモ  
そらめ、グリーンピース

今月のお誕生日会  
**5月26日(金)**

令和5年  
フェリシア幼稚園

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)	
			血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	E	kcal	E	kcal
1 月	☆こどもの日☆ ちまき風吹き込みごはん、若竹汁 鶏肉の唐揚げ、かぼちゃサラダ、りんご	小松菜と小豆の蒸しパン 牛乳	鶏肉 ◆牛乳、◆ゆであずき	米、砂糖、マヨドレ ◆ホットケーキMIX	人参、まいだけ、干椎茸、たけのこ わかめ、長ねぎ、南瓜、きゅうり、人参 りんご、◆小松菜	E 475 kcal	E 600 kcal	P 17.2 g	P 21.9 g
2 火	野菜と厚揚げの旨煮丼、麩の中華スープ ほうれん草のお浸し、オレンジ	ホットケーキ (いちご) 牛乳	豚肉、厚揚げ、かつお節 ◆スキムミルク、◆牛乳	米、砂糖、片栗粉、麩 ◆ホットケーキMIX、◆イチゴジャム	生姜、干椎茸、白菜、人参、玉ねぎ グリーンピース、青ねぎ、ほうれん草 もやし、オレンジ	E 398 kcal	E 502 kcal	P 15.1 g	P 19.1 g
6 土	チキンライス、青菜としめじのスープ 春雨サラダ、オレンジ	ケーキサレ 牛乳	鶏肉 ◆チーズ、◆牛乳	米、春雨、サラダ油、砂糖 ◆ホットケーキMIX	玉ねぎ、人参、グリーンピース 小松菜、しめじ、きゅうり、人参 枝豆、オレンジ ◆ほうれん草	E 355 kcal	E 517 kcal	P 12 g	P 17.9 g
8 月	ごはん (大根葉ふりかけ)、しめじと小松菜のすまし汁 さわらの西京焼、里芋と高野豆腐の煮物、りんご	きなこマカロニ 牛乳	さわら、高野豆腐 ◆きなこ、◆牛乳	米、ごま、ごま油、砂糖 ◆マカロニ	大根葉、しめじ、小松菜、里芋 人参、グリーンピース、りんご	E 423 kcal	E 531 kcal	P 20.5 g	P 26.2 g
9 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、バナナ	さつまいもクッキー 牛乳	豚肉、しらす ◆牛乳	米、ごま油 ◆さつまいも、◆小麦粉、◆砂糖 ◆ベーキングパウダー、◆バター ◆ココア	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、バナナ	E 504 kcal	E 576 kcal	P 18.2 g	P 21.2 g
10 水	ごはん、豆腐となめこのみそ汁、かれいの照焼き ブロッコリーのおかか和え、ヨーグルト	納豆チャーハン 牛乳	豆腐、かれい、かつお節 ヨーグルト ◆納豆、◆牛乳	米、砂糖	なめこ、生姜、ブロッコリー もやし、人参 ◆長ねぎ、◆青ねぎ	E 441 kcal	E 546 kcal	P 23.5 g	P 30 g
11 木	ごはん、キャベツとじゃがいものみそ汁 鶏肉のきじ焼き、かみかみサラダ、オレンジ	みかん入りミルクプリン 麦茶	鶏肉 ◆牛乳、◆ゼラチン	米、じゃがいも、マヨドレ 砂糖、ごま	キャベツ、切干大根、人参、きゅうり オレンジ、◆みかん缶	E 366 kcal	E 429 kcal	P 14.4 g	P 18.9 g
12 金	ポークカレー、カラフルサラダ りんご	いちごクリームサンド 牛乳	豚肉、ツナ ◆牛乳	米、じゃがいも、カレー粉 サラダ油、砂糖 ◆食パン、◆イチゴジャム ◆生クリーム	玉ねぎ、人参、りんご、キャベツ きゅうり、パプリカ	E 469 kcal	E 585 kcal	P 15.3 g	P 19.2 g
13 土	焼きそば、小松菜の中華スープ マゼドアンサラダ、バナナ	チーズおかかおにぎり 牛乳	豚肉 ◆かつお節、◆チーズ、◆牛乳	中華麺、マヨドレ、サラダ油 中濃ソース、さつまいも ◆米	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし 小松菜、コーン、きゅうり バナナ	E 392 kcal	E 624 kcal	P 13.5 g	P 21.4 g
15 月	ごはん、もやしのスープ 家常豆腐、大根のツナ和え、オレンジ	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	豚肉、厚揚げ、ツナ ◆豆腐、◆牛乳	米、ごま油、サラダ油、砂糖 ◆米粉、◆片栗粉、◆ココア ◆ベーキングパウダー	わかめ、もやし、白菜、玉ねぎ 人参、にんにく、生姜 大根、きゅうり、オレンジ	E 431 kcal	E 543 kcal	P 13.8 g	P 17.6 g
16 火	ごはん、麩のみそ汁、鮭のタルタルソースがけ 厚揚げと里芋の煮物、バナナ	ヨーグルト 麦茶	鮭、厚揚げ ◆ヨーグルト	米、麩、マヨドレ、砂糖	青ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、里芋 ほうれん草、人参、バナナ	E 519 kcal	E 503 kcal	P 21.9 g	P 22 g
17 水	ごはん、えのきとほうれん草のスープ チキンチャップ、ポテトサラダ、りんご	バナナケーキ 牛乳	鶏肉、ハム ◆牛乳	米、砂糖、ケチャップ 中濃ソース、じゃがいも、マヨドレ ◆ホットケーキMIX、◆バター	えのき、ほうれん草、玉ねぎ、しめじ ピーマン、きゅうり、人参 りんご、◆バナナ	E 475 kcal	E 595 kcal	P 14.1 g	P 17.7 g
18 木	肉野菜ラーメン、青のりポテト ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	鶏だしおにぎり 牛乳	豚肉、かつお節 ◆鶏肉、◆牛乳	中華麺、ごま油、じゃがいも ◆米、◆砂糖	にんにく、しょうが、キャベツ、人参 もやし、長ねぎ、青のり、ブロッコリー コーン、オレンジ、◆小松菜	E 425 kcal	E 533 kcal	P 18.4 g	P 22.6 g
19 金	ごはん、白菜のみそ汁、アジのカレームニエル 切干大根と小松菜のごま和え、りんご	フルーツ蒸しパン 牛乳	アジ ◆牛乳	米、カレー粉、小麦粉 サラダ油、ごま、砂糖 ◆ホットケーキMIX	白菜、長ねぎ、切干大根、小松菜、人参 りんご、◆黄桃缶、◆バナナ ◆みかん缶	E 404 kcal	E 510 kcal	P 19 g	P 23.9 g
20 土	ひき肉とコーンのそぼろ丼、春雨スープ もやしのナムル、バナナ	スイートポテト 牛乳	鶏肉 ◆スキムミルク、◆牛乳	米、砂糖、サラダ油、春雨 ◆さつまいも、◆バター	生姜、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 チンゲン菜、人参、もやし きゅうり、バナナ	E 339 kcal	E 539 kcal	P 12.1 g	P 17.9 g
22 月	ごはん、きのこと油揚げのみそ汁、豚肉の生姜焼 白菜の塩昆布サラダ、りんご	お麩ラスク 牛乳	油揚げ、豚肉 ◆牛乳	米、砂糖、サラダ油 ◆麩、◆バター	しめじ、えのき、ピーマン、玉ねぎ 人参、生姜、白菜、きゅうり、塩昆布 りんご	E 418 kcal	E 521 kcal	P 17.8 g	P 22.4 g
23 火	ごはん、大根のみそ汁、さばの塩焼き 野菜のごま和え、ジョア (マスカット)	きなこ揚げパン 牛乳	さば、ジョア ◆きなこ、◆牛乳	米、砂糖、ごま ◆ロールパン、◆サラダ油	大根、長ねぎ、小松菜、キャベツ 人参	E 454 kcal	E 719 kcal	P 17 g	P 28.2 g
24 水	食パン、野菜スープ 鶏肉とトマトソースがけ、温野菜サラダ バナナ	野菜とツナのおやき 牛乳	ベーコン、鶏肉 ◆ツナ、◆牛乳	食パン、ケチャップ、中濃ソース 砂糖、じゃがいも、マヨドレ ◆米、◆サラダ油、◆小麦粉	キャベツ、小松菜、玉ねぎ、人参 トマト缶、ブロッコリー、バナナ	E 477 kcal	E 597 kcal	P 19.5 g	P 24.5 g
25 木	ごはん、けんちん汁、さわらの青のりマヨネーズ焼き 青菜の納豆和え、オレンジ	ヨーグルトケーキ 牛乳	さわら、納豆 ◆ヨーグルト、◆スキムミルク ◆牛乳	米、マヨドレ ◆ホットケーキMIX、◆砂糖 ◆サラダ油	ごぼう、長ねぎ、人参、しめじ 青のり、小松菜、オレンジ	E 492 kcal	E 617 kcal	P 22.7 g	P 28.5 g
26 金	☆誕生日会☆ ふりかけごはん、キャベツのスープ ハンバーグのソース、マカロニサラダ、ケーキ	ぶどうヨーグルト 麦茶	豚肉、豆腐、豆乳 ◆ぶどうヨーグルト	米、ふりかけ、片栗粉 ケチャップ、中濃ソース、砂糖 マカロニ、マヨドレ、ケーキ 豆乳ホイップ	キャベツ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム しめじ、きゅうり、コーン	E 513 kcal	E 620 kcal	P 15.1 g	P 18.4 g
27 土	五目うどん、カレーポテト みかんゼリー	焼きおにぎり 牛乳	豚肉、油揚げ、ポークウィンナー ◆牛乳	うどん、砂糖、じゃがいも カレー粉、みかんゼリー ◆米	長ねぎ、大根、人参、ほうれん草 玉ねぎ、ハセリ	E 325 kcal	E 523 kcal	P 12.8 g	P 18 g
29 月	鶏肉の治部煮、油揚げとわかめのみそ汁 チーズ入りサイコロサラダ、りんご	ホットケーキ (マーマレード) 牛乳	鶏肉、油揚げ、チーズ ◆牛乳	米、片栗粉、砂糖、マヨドレ さつまいも ◆ホットケーキMIX、◆マーマレード	人参、大根、大根葉、わかめ きゅうり、りんご	E 513 kcal	E 620 kcal	P 15.1 g	P 18.4 g
30 火	ごはん、大根の中華スープ、回鍋肉 もやしと小松菜のささみ和え、オレンジ	ジャムサンド (ブルーベリー) 牛乳	豚肉、ささみ ◆牛乳	米、砂糖、ごま油 ◆食パン、◆ブルーベリージャム ◆バター	大根、コーン、チンゲン菜、玉ねぎ キャベツ、ピーマン、人参、小松菜 もやし、オレンジ	E 390 kcal	E 491 kcal	P 16.4 g	P 20.5 g
31 水	ごはん、小松菜と玉ねぎのみそ汁 赤魚の照焼き、大根サラダ、バナナ	アップルケーキ 牛乳	赤魚、ツナ ◆牛乳	米、砂糖、マヨドレ ◆ホットケーキMIX ◆バター	小松菜、玉ねぎ、大根 きゅうり、人参、コーン バナナ、◆りんご缶	E 445 kcal	E 556 kcal	P 18.4 g	P 23.1 g