



給食だより



令和5年 5月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
西尾 真理子



最初は緊張気味だった子供たちも新しい生活に少しずつ慣れ、笑顔で給食を食べる姿が多く見られるようになってきました。
私たちは、子どもたちにとって給食の時間が楽しい時間になってほしいと願いながら調理しています。
給食の時間の中でもいろいろな食材を食べて、毎日元気いっぱい過ごしましょう！

レシピ紹介

5月のご当地メニューは長崎県です！

ちゃんぽんうどん



【材料】うどん 100g 豚肉 30g キャベツ 20g
にら 5g にんじん 10g もやし 10g かまぼこ 5g
鶏がらスープ 0.5g 塩 0.3g 醤油 2g 豆乳 80g 水 80g

- ① 肉・野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉を炒め、野菜も入れてさらに炒める。
- ③ 火が通ったら水と豆乳以外の調味料を入れて煮る。
- ④ 豆乳を入れてさらに煮る。
- ⑤ 茹でたうどんの上に④をかけたら完成。

お肉やお野菜をたくさん食べられるちゃんぽんを是非ご家庭でも試してみてくださいね。

子どもの好き嫌いの原因は？

★味覚の未発達

野菜などの苦味や酸味は本能的に嫌う味で、繰り返し学習で食べられるようになります。

★経験不足による食わず嫌い

大人がおいしく食べる様子を見せるのも効果的です。

★嫌な経験が残っている

無理強いや嘔吐など、嫌な経験の記憶が原因になることもあります。

★加工食品の日常的な利用

子どもの頃から、日常的にインスタントラーメンやスナック菓子などのうま味を強調したものばかり食べていると、苦味や酸味といった味をもつ野菜を美味しく味わえなくなります。



子どもの好き嫌いをなくすために

子どものころは好き嫌いが多いものですが、バランスの良い食事を心がけ様々なものが食べられるようになるといいですね。

食べ物に触れ、親しみをもつことで苦手な物も食べられるようになることがあります。また、果物や野菜をじっくり観察する、さわってみる、においをかく、味比べをしてみるなど五感を使って食べ物を知ることで「食べたい」という気持ちが生まれていきます。苦手なものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら食べやすい料理で慣れていきましょう。



5月の目標

今月の目標 … 行事や食体験で身近な食材に触れる

今月の予定

2日(火)	子どもの日の集い
29日(月)	参観(3歳)
30日(火)	参観(4歳)
31日(水)	参観(5歳)

2023年 5月 新福島ちどり保育園献立表

		行事食メニュー													2	
		1	6	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	火	
		月	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	日	
乳児 おやつ		きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	のりもの・ミレーズ 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	ミレーズビスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	のりもの・ミレーズ 低脂肪牛乳	こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳	ミレーズビスケット 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	
行事					身体測定(乳児)	身体測定(幼児)		避難訓練							子どもの日の集い	
昼食		★豆ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	～ご当帰メニュー～ ★ちゃんぽんうどん	★ごはん	★生肉と薬味の炒め煮	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★焼きそば	★ちらし寿司
		精白米 50g グリーンピース 20g 食塩 0.5g ★あじの照焼 あじ 40g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノー油 1g ★和風サラダ キャベツ 25g きゅうり 10g シーチキン 5g コーン 5g ごま油 4.5g 穀物酢 3.8g 薄口醤油 2.3g 三温糖 0.38g 食塩 0.19g すりごま(白) 0.38g ★味噌汁 ホト 15g かつおだしパック 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	精白米 50g ★豚肉の生煮炒め 豚肉 30g キャベツ 30g 玉葱 30g ピーマン 8g キャノー油 1g おろししょうが 1.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ★マカロニサラダ シエルマカロニ 10g きゅうり 10g シーチキン 7g マヨネーズ 5g 薄口醤油 0.5g ★味噌汁 南瓜 15g かつおだしパック 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g ★鶏肉のバーベキューソース 鶏肉 50g ケチャップ 3g ウスターソース 2g 砂糖 2g キャノー油 1g ★納豆 納豆 20g ★ごま和え ほうれん草 35g 人参 10g 三温糖 1g 濃口醤油 2g すりごま(白) 0.2g ★味噌汁 おつゆ麩 0.5g かつおだしパック 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g ★さばの塩焼き さば 40g 食塩 0.2g △じゃが芋煮 がイホト 20g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 赤かまぼこ 5g ★もやしの酢の物 もやし 30g きゅうり 5g 薄口醤油 2g 水 80g 調整豆乳 80g ★ひじきサラダ ウインナー 5g ピーマン 5g キャノー油 0.5g 食塩 0.1g 濃口醤油 2g きゅうり 15g マヨネーズ 4g ★フルーツポンチ 黄桃缶 10g パイナップル 15g バナナ 20g	うどん 100g ★ちゃんぽんうどん うどん 100g キャベツ 30g みりん風 2g 三温糖 1g カレー粉 0.1g 薄口醤油 1.5g △ゆでブロッコリー ブロッコリー 20g コンソメ 0.1g ★和風スパゲティ スパゲティ 8g 人参 10g ウインナー 5g ピーマン 5g キャノー油 0.5g 食塩 0.1g 濃口醤油 2g 刻みのり 0.2g ★オニオンスープ 玉葱 15g コーン 5g コンソメ 1.2g	精白米 50g 牛肉 30g 玉葱 30g はるさめ 4g 人参 10g ピーマン 5g キャノー油 0.5g しょうが(おろし) 0.2g ケチャップ 3g コンソメ 0.2g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ブロッコリー 10g ごま(いり) 0.2g ★ブロッコリーの糖漬豆乳 ブロッコリー 25g キャベツ 15g コーン 5g キャノー油 0.2g 食塩 0.1g 濃口醤油 1g すりごま(白) 0.3g ★すまし汁 ソフト豆腐 15g かつおだしパック 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g	精白米 50g 鶏コマ肉 40g 玉葱 50g 人参 10g しめじ 7g 完全あらごしトマト 5g ケチャップ 3g コンソメ 0.2g 食塩 10g ブロッコリー 10g ★キャベツソテー キャベツ 20g もやし 20g コーン 5g キャノー油 0.2g 食塩 0.1g 人参 5g 塩昆布 1g 濃口醤油 0.5g 南瓜 15g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g 豚ミンチ 35g 三温糖 1g 片栗粉 2g キャノー油 0.5g えのき 10g しめじ 10g 玉葱 5g 人参 20g すりごま(白) 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 料理酒 1g 大根 35g きゅうり 5g ほうれん草 25g マヨネーズ 5g 味噌 1g ★中華スープ もやし 15g かつおだしパック 0.5g 丸鶏がらスープ 1.8g しめじ 5g 料理酒 1.1g	精白米 50g ★豚肉の甘酢ソテー 豚もも25g 50g 片栗粉 2g 料理酒 1g 玉葱 30g コーン 5g 濃口醤油 2g 食塩 1g キャベツ 25g すりごま(白) 1g キャノー油 0.5g ★ほうれん草のお浸し ほうれん草 25g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g 太もやし 15g 焼竹輪 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g しめじ 5g ★すまし汁 ソフト豆腐 15g すりごま(白) 0.2g コーン 5g コンソメ 1.2g	精白米 50g ★赤魚のムニエル 赤魚 40g 食塩 0.3g 小麦粉 0.7g キャノー油 2g △トマト トマト 10g ウスターソース 5g ケチャップ 2.5g 濃口醤油 1.5g ----- 0g 若鶏そぼろ 20g きゅうり 5g 白菜 35g きゅうり 5g 赤かまぼこ 5g 寿司のり 0.2g ★たけのこおかか和え たけのこ 15g 白菜 30g かつお 1g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g すりごま(白) 0.2g 味噌 5g ほうれん草 15g おつゆ麩 0.5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	中華めん 90g 豚肉 25g キャベツ 15g 人参 10g 玉葱 10g キャノー油 1g 食塩 0.4g ウスターソース 5g △ケチャップ ケチャップ 2.5g 濃口醤油 1.5g ----- 0g 若鶏そぼろ 20g きゅうり 5g ★白菜のごま和え 白菜 35g きゅうり 5g 赤かまぼこ 5g 寿司のり 0.2g ★たけのこ たけのこ 15g 白菜 30g かつお 1g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g すりごま(白) 0.2g 味噌 5g ほうれん草 15g おつゆ麩 0.5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 55g 穀物酢 5g 三温糖 3g 食塩 0.3g 人参 3g キャノー油 1g ごま(いり) 0.2g すし揚 1.6g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g ----- 0g 若鶏そぼろ 20g きゅうり 5g 赤かまぼこ 5g 寿司のり 0.2g ★たけのこ たけのこ 15g 白菜 30g かつお 1g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g すりごま(白) 0.2g 味噌 5g ほうれん草 15g おつゆ麩 0.5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	上新粉 25g 水 35g つぶあん 30g .かしわもちの葉 10g		
午後おやつ		★ココアちんすこう	★フルーツ	★豆乳ゼリーいちごソース	★りんご	★しらすずめおめかめに卵	★フライドポテト	★パイナップルゼリー	★市販おやつ	★ココアクッキー	★ツナトースト	★ももゼリー	★バナナ蒸しパン	★小松菜おにぎり	★かしわ餅	
		小麦粉 14g 三温糖 6g キャノー油 6g ココア 0.2g	バナナ 33.3g 水 20g ゼラチン 1.4g 三温糖 2g ----- 0g いちごジャム 2g 水 0.5g	調製豆乳 50g 水 20g ゼラチン 1.4g 三温糖 2g ----- 0g いちごジャム 2g 水 0.5g	りんご 33.3g	精白米 35g しらす干し 2g かつおだしパック 0.3g ごま(いり) 0.2g	ホト 40g キャノー油 5g 食塩 0.1g	パイナップル 20g 水 60g 三温糖 3g 粉寒天 0.4g レモン果汁 1g	ミレーズビスケット 6g きな粉ウエハース 6g	ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.3g キャノー油 10g 三温糖 3g ココア 0.4g	無塩ロール 20g シーチキン 5g マヨネーズ 3g 刻みのり 0.2g	黄桃缶 20g 水 60g 三温糖 3g キャノー油 2g 粉寒天 0.4g レモン果汁 1g	ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 5g キャノー油 2g 調製豆乳 15g バナナ 10g	精白米 35g 小松菜 8g ごま油 0.2g 濃口醤油 0.4g ごま(いり) 0.2g	上新粉 25g 水 35g つぶあん 30g .かしわもちの葉 10g	
		★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★お茶 ○ほうじ茶 150g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★お茶 ○ほうじ茶 150g	★お茶 ○ほうじ茶 150g

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。

2023年 5月 新福島ちどり保育園献立表

		20	22	23	24	25	26	27	29	30	31				行事食メニュー
		土	月	火	水	木	金	土	月	火	水				
乳児朝おやつ	動物ビスケット	きな粉ウエハース	うす焼き	のりもの・ミレビスケット	うの花クッキー	ミレービスケット	動物ビスケット	きな粉ウエハース	うす焼き	のりもの・ミレビスケット					
	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳				
		のりわかめせんべい	かぼちゃせんべい	にんじんせんべい	のりわかめせんべい	かぼちゃせんべい	にんじんせんべい	のりわかめせんべい	かぼちゃせんべい	にんじんせんべい	のりわかめせんべい				
		ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶				
行事		避難訓練				ミニ音楽会	絵本シアター 貸し出し		保育参観 (3歳児) 原検査 (2~5歳児)	保育参観 (4歳児)	保育参観 (5歳児)				
昼食	☆ごはん	☆ごはん	☆厚揚げのマーボー丼	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん				
	精白米 50g ☆鱈の西京焼き さわら 40g 白みそ 3g 三温糖 1.5g キャノラ油 1g ◇お浸し 太もやし 15g 人参 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g ☆高野の煮物 高野豆腐 6g 人参 10g 三温糖 1g 濃口醤油 1g ☆すまし汁 しろな 15g かつわかめ 0.3g 食塩 0.3g 薄口醤油 4g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	精白米 50g ☆鶏の唐揚げ 鶏むね肉 50g しょうが(おろし) 0.5g 料理酒 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 5g ◇青のりポテト ポテト 25g 食塩 0.1g コンソメ 0.1g あおのり 0.1g ☆ごまマヨ和え ブロッコリー 25g キャベツ 15g 焼竹輪 5g マヨネーズ 4g 濃口醤油 1g すりごま(白) 0.2g ☆味噌汁 南瓜 15g 玉葱 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g 厚揚げ 50g 豚ミンチ 20g 玉葱 20g 人参 10g にら 5g キャノラ油 1g しょうが(おろし) 1g 丸鶏がらスープ 0.7g 料理酒 0.5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 食塩 0.1g 濃口醤油 2g 赤だし味噌 1.5g 片栗粉 1g ☆ナナムル 太もやし 35g かつわかめ 1g ローズハム 5g ごま油 0.2g 三温糖 0.5g 穀物酢 2g 濃口醤油 3g ☆中華スープ ほうれん草 15g えのき 5g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	精白米 50g ☆豚肉の炒め煮 豚肉 30g 焼竹輪 10g キャベツ 40g 太もやし 20g キャノラ油 3g 三温糖 1g 濃口醤油 3g ☆春雨サラダ はるさめ 6.5g きゅうり 8g ローズハム 5g マヨネーズ 5g ☆味噌汁 ソフト豆腐 15g かつわかめ 0.3g 味噌 5g だし昆布 0.3g	精白米 50g ☆サバの煮付 さば 40g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 4g かつおだしパック 1.2g ◇納豆 納豆 20g ☆切干大根煮 切干大根 6g 人参 5g 油揚げ 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g インゲン、 3g ☆味噌汁 太もやし 15g 小松菜 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	精白米 50g ☆ハンバーグ 豚ミンチ 30g 鶏ミンチ 20g 玉葱みじん 15g 味噌 2g 米粉(上新粉) 4g 食塩 0.2g キャノラ油 1g とんかつソース 1g ケチャップ 3g ◇ゆでブロッコリー ブロッコリー 20g 人参 5g 油揚げ 0.1g ☆キャベツとじゃこ炒め キャベツ 25g 人参 10g キャノラ油 0.3g 濃口醤油 1g しらす干し 3g ☆豆乳スープ ほうれん草 10g しめじ 5g 調製豆乳 40g コンソメ 1g 食塩 0.1g 水 25g	精白米 50g ☆たらの味噌マヨ焼き たら 40g 料理酒 1g 味噌 1.5g マヨネーズ 3g キャノラ油 1g パセリ粉 0.1g 太もやし 15g 人参 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g しめじ 10g ベーコン 5g キャノラ油 0.5g 濃口醤油 2g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g ☆味噌汁 大根 15g かつわかめ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g ☆ポークケチャップ 豚肉 40g ホキ 40g 食塩 0.2g 小麦粉 4g キャノラ油 4g 玉葱 20g きゅうり 8g 赤パブリカ 2g 味噌 3g 三温糖 2g 薄口醤油 0.5g ☆マヨネーズ和え 白菜 20g ベーコン 5g しろな 20g 焼竹輪 5g マヨネーズ 3g 薄口醤油 1g ☆味噌汁 白菜 15g えのき 5g かつわかめ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	精白米 50g ☆カレー風味鶏じゃが 鶏コマ肉 30g メークイン 40g たまねぎ 30g キャノラ油 0.3g 人参 15g 糸こんにやく 10g 三温糖 2.5g 濃口醤油 3g カレー粉 0.3g グリーンピース 5g ☆ボン酢和え キャベツ 25g ほうれん草 15g おさかなソーセージ 5g 味噌 3g ☆味噌汁 南瓜 15g えのき 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g						
午後おやつ	☆オレンジ	☆ホットケーキ	☆ぶどうゼリー	☆おからクッキー	☆豆乳プリン	☆スイートパンプキン	☆市販おやつ	☆フルーツ	☆パインケーキ	☆芋ようかん					
	オレンジ 50g	ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.6g キャノラ油 2.5g 三温糖 5g 調製豆乳 3.3g メープルシロップ 4g	ぶどうジュース 50g 水 20g ゼラチン 1.4g 三温糖 2g	おから 10g ホットケーキミックス 10g 調製豆乳 3g 三温糖 1.7g 食塩 0.1g ベーキングパウダー 0.4g	調製豆乳 70g メープルシロップ 5g 三温糖 2g ゼラチン 1.4g	南瓜 40g キャノラ油 1.6g 三温糖 3g 調製豆乳 5g 黒ごま 0.01g	うの花クッキー 8g ミレービスケット 6g	バナナ 33.3g	ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.6g 三温糖 6g キャノラ油 6g 調製豆乳 20g おろし(けり) (おろし) 15g	さつまい芋 35g 粉寒天 0.4g 水 25g 三温糖 8g 食塩 0.1g					
	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳					
	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g					

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。