

# 2025年5月ランチメニュー

社会福祉法人晋栄福祉会  
認定こども園  
城東ちどり保育園



「そらめくんのベッド」 作/絵: なかやみわ 福音館書店

～「和ごはん」を取り入れよう～  
からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。

今月の栄養量  
エネルギー: 520kcal  
たんぱく質: 19.8g  
脂質: 12.3g  
食塩相当量: 1.6g

旬の食材  
・新じゃが  
・新ごぼう

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
		<b>ごみゼロ(530)の日</b>  5月30日はごみゼロの日です。 食べ残しを減らして環境問題について考えてみましょう！		☆こどもの日メニュー☆	☆憲法記念日☆
			赤飯 白身魚の塩麴焼き 白菜のおかか和え ひじきと大豆煮 小松菜とさつま芋の味噌汁 マカロニのみたらし風 お茶	玄米ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 粉ふき芋 グリーンサラダ ほうれん草と豆腐のスープ 納豆 フルーツボンチ お茶	
5	6	7	8	9	10
☆こどもの日☆	☆振替休日☆				
		カレーライス マカロニサラダ 黄桃缶 麩のラスク 食べる煮干し・お茶	玄米ごはん さばの塩焼き ほうれん草の和え物 高野豆腐煮 玉ねぎと小松菜の味噌汁 納豆 かぼちゃ蒸しパン お茶	玄米ごはん チキンソテーマトソースかけ 人参のグラッセ 花野菜サラダ コーンとほうれん草のスープ ちりめん入り納豆 ちんすこう お茶	そぼろ丼 切干大根ナムル わかめと豆腐のすまし汁 青菜おにぎり お茶
12	13	14	15	16	17
	☆食育:新じゃが芋☆				
玄米ごはん 白身魚のごまだれかけ 茹でブロッコリー ひじき煮 ごぼうとほうれん草の味噌汁 ぶどうゼリー お茶	玄米ごはん 鶏肉の塩麴焼き 新じゃがの煮物 ほうれん草のゆかり和え 豆乳味噌汁 ちりめんおにぎり お茶	玄米ごはん すき焼き風煮 胡瓜のごま酢和え えのきと小松菜のすまし汁 納豆 たべっこベイビーとオレンジ お茶	玄米ごはん 白身魚のクリームコーン焼き いんげんソテー ポテトサラダ キャベツともやしのスープ ちりめん入り納豆 豆腐ドーナツ お茶	玄米ごはん 肉野菜炒め ほうれん草のツナ和え 大根と厚揚げの味噌汁 納豆 ふかし芋 お茶	ミニふりかけごはん かやくうどん 小松菜の納豆和え ゆかりおにぎり お茶
19	20	21	22	23	24
			☆お誕生日会☆		
玄米ごはん 白身魚の煮付け いんげん和え物 ひじきサラダ 麩とほうれん草の味噌汁 ちりめん入り納豆 みかんゼリー 食べる煮干し・お茶	玄米ごはん 鶏じゃが ブロッコリーの塩麴和え わかめともやしの味噌汁 ちりめん入り納豆 キャロット蒸しパン お茶	玄米ごはん 豚肉のカレーチャンプル ほうれん草のナムル 大根としめじのすまし汁 納豆 五平もち お茶	ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ 人参のグラッセ 野菜サラダ 豆腐と白菜のスープ ブチゼリー レーズンケーキ お茶	ミニふりかけごはん 焼きそば 大学かぼちゃ 小松菜とコーンのスープ クラッカーサンド お茶	麻婆丼 切干大根サラダ さつま芋と白菜のスープ ごま塩おにぎり お茶
26	27	28	29	30	31
		☆ものがたりメニュー☆		ごみゼロ(530)の日!	
玄米ごはん さばのカレームニエル 茹でブロッコリー 大豆の五目煮 小松菜と玉ねぎの味噌汁 りんごゼリー お茶	玄米ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 小松菜の磯和え 麩としめじのすまし汁 ちりめん入り納豆 ちぢみ お茶	玄米ごはん 揚げささみのレモン風味 蒸しかぼちゃ ブロッコリーサラダ 人参と豆腐のスープ じゃが芋のベッド お茶	玄米ごはん 白身魚のかばやき風 小松菜の和え物 きんぴらごぼう 玉ねぎとキャベツの味噌汁 ちりめん入り納豆 おにぎりとしばりの甘辛煮 お茶	玄米ごはん 八宝菜 海藻サラダ 豆腐と小松菜のスープ 納豆 皮つきフライドポテト お茶	豚丼 ほうれん草のごま和え さつま芋と厚揚げの味噌汁 ふりかけおにぎり お茶

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。

★0歳児(完了期食),1歳児は朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	カルルス	たべっこベイビー	ぱりんこ	カルルス	たべっこベイビー	アンパンマンせんべい



# 食育だより

## 乳幼児食

### 5月のテーマ「生活リズム・朝食について」

毎日決まった時間に「起きる」「寝る」「ごはんを食べる」ことで、自然に生活リズムが整っていきます。

#### 1 起きる時間



朝起きたら日の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。

#### 2 朝食の時間



朝食で体温を上げエネルギーをチャージしましょう。

#### 3 昼食の時間



昼食をしっかり摂り、昼間はよく身体を動かして遊びましょう。

#### 4 夕食の時間



夕食は生活リズムを整える重要なポイントです。できるだけ決まった時間に夕食を摂りましょう。

#### 5 寝る時間



成長ホルモンが出るピークは22～24時です。21時までには寝るようにしましょう。

### 朝食を食べるメリット

寝ている間に消費したエネルギーを補給

体内時計のリズムを整える

体温を上昇させ、身体や脳を目覚めさせる

排便のリズムがつく

### お悩み解決コーナー

今月のお悩みテーマは「食が細い・少食」です。ご飯を食べない原因は何でしょうか？

大人と比べて必要量が少なかったり、胃袋が小さく食べられる量が少ない

睡眠不足による消化不良で空腹を感じず食欲がない

食前や食事以外にお菓子やジュースなどの間食の取り過ぎ

親が食べて欲しい量と子どもが食べられる量に差がある

体調不良のため食欲がない

運動量が少ないためお腹が空かない

色々な原因が考えられますが、嫌がるものを無理に食べさせることはよくありません。身長・体重が成長基準の正常域に入っていないくても、右肩上がりに増えていけば過剰に心配する必要はありません。運動量を増やし、お腹がすくリズムを整えていきましょう。

### 旬の食材を使ったレシピ

#### 「新じゃがの煮物」

##### 【材料】 幼児 1人分

- ・新じゃがいも 40g
- ・グリーンピース 2g
- ・出汁 15g
- ・薄口しょうゆ 2g
- ・みりん 1g
- ・砂糖 1g



- ①じゃがいもをひと口大に切る。
- ②出汁に調味料を合わせておく。
- ③鍋にじゃがいもとグリーンピース、②を入れ、柔らかく煮る。
- ④盛り付けて完成。

### SDGsのおはなし

SDGsとは、「持続可能な開発目標」という意味を表します。誰一人取り残すことなく、みんなが安心して暮らし続けていけるように世界中のみんなで行き届く目標のことです。

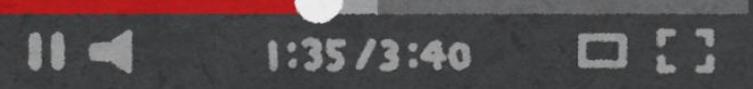
#### 「かいじゅうステップSDGs大作戦」

第1話 SDGsってなあに？



かいじゅうステップSDGs大作戦の紹介は[ココ](#)をクリック！

出典:ウルトラマン公式 ULTRAMAN OFFICIAL by TSUBURAYA PROD. (<https://sdgs.kaijustep.com/>)





# 食育だより

## 離乳食

### 5月のテーマ「生活リズムについて」

生まれたばかりの赤ちゃんは1日のほとんどを寝て過ごし、時々起きて母乳やミルクを飲んでを繰り返します。生後1カ月頃に一定のサイクルで眠くなり、生後4カ月頃には起きている時間が少しずつ長くなり、夜にまとめて寝られるようになってきます。

生後6カ月頃には昼・夜の区別がはっきりし、8カ月頃には離乳食を食べる時間を決めて生活のパターンを整えます。10カ月頃になると、授乳・離乳食の時間、昼寝や遊ぶ時間、お風呂・就寝と決まった生活パターンを毎日繰り返し、生活リズムを整えていきます。

時間	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	離乳食	
5~6カ月								睡眠	あそび			睡眠	あそび	睡眠		睡眠	あそび		あそび	あそび	お風呂					1日1回ひとさじから与えていきます
7~8カ月									あそび			睡眠	あそび			睡眠	あそび		あそび	あそび	お風呂					1日2回で食事のリズムを付けていきます
9~11カ月									あそび	おやつ		睡眠	あそび			睡眠	あそび		あそび	あそび	お風呂					1日3回の食事リズムに進めます
12カ月~									あそび	おやつ			あそび		おやつ		あそび		あそび	あそび	お風呂					1日3回とその他に1日1~2回の補食を与えます

※この表は目安のものです。子どもの発育・発達に合わせてみましょう。

### お悩み解決コーナー

今月のお悩みテーマはお悩みTOP10の中から、

**第6位**「母乳・ミルクをよく飲んで離乳食が進まない。」 **第9位**「開始時期が分からない」について紹介します。

離乳食は母乳やミルクを飲む前に与えるようにしましょう。

1回食から3回食になるにつれて徐々に食べる量が増えていきます。

離乳食は食事というより、噛んで飲み込むトレーニングです。

母乳・ミルクは、離乳食の後にしっかり飲ませてください。

※はじめての食材を食べるときは、万が一アレルギー症状が出た場合、病院を受診できるよう平日の午前中にあげましょう。

開始時期は生後 **5~6カ月** 頃

- ① 首が座る
  - ② 支えてあげると座れる
  - ③ 哺乳反射が弱くなる
  - ④ 食べ物に興味を示す
- 赤ちゃんに上記4つの様子が見られると離乳食開始の目安です。



### 離乳食の基礎 ~食べさせ方について~



スプーンを下唇にのせて  
上唇が閉じるのを待ちます



スプーンを水平に  
やさしく引き出します



9カ月ごろからは、  
スプーンで食べさせることと、  
赤ちゃんの発育・発達に大切な  
手づかみ食べが出来るように  
します。



スプーンを上唇や上あご  
におしつけない



スプーンは口の奥まで  
入れない

### 旬の食材を使ったレシピ

#### 『肉じゃが』(後期食)



【材料】こども 1人分

- ・豚ミンチ 20g
- ・新じゃがいも 25g
- ・人参 5g
- ・玉ねぎ 10g
- ・砂糖 少量
- ・しょうゆ 3滴
- ・出汁 適量



【作り方】

- ①じゃがいも・人参の皮をむき1cm角に切り、玉ねぎは粗みじん切る。
- ②豚ミンチを軽く下茹でし、アクを取る。
- ③鍋に①と出汁を入れ、柔らかくになったら調味料を入れ、煮る。
- ④盛り付けて完成。

