

2018年5月

入園・進級してから早1か月、子どもたちも新しいクラスの生活に慣れてきたようです。

食事もだんだん食べられるようになってきました。子どもたちの大好きな食事の時間は、空腹を満たすことだけが食事の目的ではありません。毎日のことですから、一緒に食べる人と楽しく会話しながら、心も満たしていく大切な時間になりたいですね。今回は気持ちよく食事ができるように一人一人が気をつけたい「マナー」について紹介します。

■身につけたいマナーとは…

楽しい食事の雰囲気をおこさないということが最低限のルールです。人を不快にするような言動は慎まなければなりません。また美しい姿勢や動作は、本人も心地よくそばにいる人にもすがすがしい印象を与えます。

①あいさつ

料理ができるまでにかかわってくれた人たちや、命をくれた動物や野菜に感謝の気持ちを込めて「いただきます」、「ごちそうさま」とあいさつしましょう。



②食べ方

正しい箸（スプーン）の持ち方で、器を持って口へ運びます。同じものばかり続けて食べるのではなく、おかず・御飯・汁ものと少しずつ交互にたべましょう。

③姿勢

椅子に深く腰掛け、足の裏が床にしっかりつくようにしましょう。おなかとテーブルの間には握りこぶし1つ分のスペースをとるのが理想的です。

④その他

口の中にもものを入れたまましゃべらない、テーブルにひじをつかない、器が持てないときは手を添えるなど、その都度伝えていきましょう。



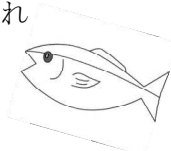
☆「こうしなければならない」と伝えると、子どもたちはそれを守ることで疲れてしまい、楽しく食事ができません。守らせるのではなく、そうした方が楽しいんだな、と教えていきましょう。

★おすすめレシピ★

【魚のカレー風味揚げ】

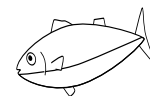
〈材料〉（子ども4人分）

- ・魚 …… 45g × 4切れ
- ・生姜 …… 0.8g
- ・醤油 …… 8g
- ・カレー粉 …… 0.8g
- ・片栗粉 …… 10g
- ・小麦粉 …… 6g
- ・油 …… 20g



〈作り方〉

- ①魚をおろし生姜、醤油に漬け込む。
- ②カレー粉、片栗粉、小麦粉を混ぜておく。
- ③①の魚を②をまぶし、170℃～180℃の油で揚げる。



※魚はかじき・たら・鯖・鰯などがおすすめです。
また鶏肉でもおいしく出来ます。

食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください。

給食献立表

2018年5月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	卵とじうどん 南瓜の天ぷら かぶの浅漬け	牛乳 納豆巻き りんご	米、干麺、小麦粉、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、納豆	南瓜、りんご、かぶ、 玉葱、ほうれん草、 長葱、人参、かぶ・葉、 海苔、干椎茸
2	水	ドライカレー フレンチサラダ 野菜スープ(大根・玉葱)	牛乳 ビスケットケーキ グレープフルーツ	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚挽、バター、 生クリーム	玉葱、白菜、大根、 グレープフルーツ、 人参、みかん缶、胡瓜、 ピーマン、コーン缶、 にんにく、生姜
7	月	御飯 鶏の唐揚げ ゆかり和え 味噌汁(さつま芋・玉葱・人参)	牛乳 オレンジゼリー おせんべいサラダ味 りんご	米、さつま芋、砂糖、油、 片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、味噌、 しらす、ゼラチン	オレンジ濃縮果汁、 りんご、小松菜、もやし、 人参、玉葱
8・22	火	ちゃんぽんラーメン じゃがいもとツナの炊き合わせ ヨーグルト	牛乳 チーズ・ジャムサンド メロン	中華麺、じゃが芋、 食パン、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、 ツナ缶、なると、 スライスチーズ	メロン、玉葱、キャベツ、 人参、コーン缶、 いちごジャム
9・23	水	たけのご飯 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(白菜・玉葱・小葱)	牛乳 花せんべい ソフトケーキ バナナ	米、砂糖	牛乳、鮭、鶏肉、 凍り豆腐、油揚げ、味噌	バナナ、白菜、人参、 玉葱、たけのこ、 いんげん、万能葱
10・24	木	ロールパン クラムチャウダー 野菜サラダ りんご	牛乳 おかかおにぎり オレンジ	ロールパン、じゃが芋、 米、小麦粉、砂糖、 ごま油	牛乳、あさり缶、 ベーコン、ツナ缶、 バター、しらす、 かつお節	ほうれん草、りんご、 玉葱、オレンジ、人参、 コーン缶
11・25	金	御飯 鯖の香り味噌焼き 大根とさつま揚げの煮物 すまし汁(麩・人参・水菜)	牛乳 人参ケーキ グレープフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油、 焼麩、ごま油	牛乳、鯖、卵、 さつま揚げ、味噌、ごま	大根、人参、水菜、 グレープフルーツ、 絹さや、レモン汁
12・26	土	御飯 豆腐のあんかけ かぼちゃの甘煮 味噌汁(もやし・玉葱)	牛乳 カルシウムせんべい ベアビスケットココア オレンジ	米、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、味噌	オレンジ、南瓜、玉葱、 もやし、青梗菜、人参
14・28	月	ミートスパゲティ さつま芋のサラダ レタスとアスパラのスープ (レタス・アスパラ・人参)	牛乳 揚げパン(きな粉) メロン	スパゲティ、さつま芋、 ロールパン、砂糖、 マヨネーズ、油、小麦粉	牛乳、豚挽、きな粉、 粉チーズ	玉葱、トマトピューレ、 ピーマン、アスパラガス、 人参、レタス、メロン
15	火	御飯 鯖の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁(かぶ・葉・玉葱)	牛乳 ヨーグルトケーキ バナナ	米、小麦粉、はちみつ、 砂糖、油	牛乳、鯖、卵、バター、 ヨーグルト(無糖)、味噌、 大豆水煮、油揚げ	バナナ、かぶ、玉葱、 人参、かぶ・葉、 いんげん、ひじき
16・30	水	中華丼 春雨サラダ 野菜スープ (じゃが芋・玉葱・人参)	牛乳 マドレーヌ りんご	米、じゃが芋、小麦粉、 春雨、砂糖、油、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、バター、 カニカマ	りんご、白菜、玉葱、 人参、胡瓜、レモン汁
17・31	木	ぶどうパン 肉団子スープ ブロッコリー炒め チーズ	牛乳 みそ焼きおにぎり グレープフルーツ	ぶどうパン、米、 栗粉、砂糖、油	牛乳、豚挽、チーズ、 ウインナー、味噌、卵、 ごま	ブロッコリー、玉葱、 人参、青梗菜、長葱、 生姜、グレープフルーツ
18	金	御飯 あじのカレー風味揚げ ごま和え 味噌汁(南瓜・玉葱・人参)	牛乳 みたらし団子 オレンジ	米、白玉粉、油、砂糖、 片栗粉、小麦粉	牛乳、鰯、豆腐、味噌、ごま	キャベツ、南瓜、人参、 オレンジ、玉葱、生姜
19	土	御飯 鶏の甘辛煮 千草煮 味噌汁(若布・玉葱)	牛乳 ベジかりん どうぶつビスケット グレープフルーツ	米、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、味噌、 油揚げ	グレープフルーツ、 ほうれん草、玉葱、 人参、若布
21	月	御飯 鶏の唐揚げ ゆかり和え 味噌汁(さつま芋・玉葱・人参)	牛乳 バナナシフォンケーキ りんご	米、さつま芋、小麦粉、 砂糖、油、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、味噌、 しらす	りんご、小松菜、もやし、 人参、玉葱、バナナ、 レモン汁
29	火	御飯 鯖の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁(かぶ・葉・玉葱)	牛乳 はっぱなせんべい いちごちゃんクッキー バナナ	米、砂糖、油	牛乳、鯖、大豆水煮、 味噌、油揚げ	バナナ、かぶ、玉葱、 人参、かぶ・葉、 いんげん、ひじき
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	596kcal	鉄	2.7mg
			たんぱく質	22.9g	カルシウム	261mg
			脂質	18.7g	ビタミンC	35mg
			塩分	2.7g	食物繊維	3.9g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2018年5月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 火	メープルトースト	食パン、 メープルシロップ			
2 水	おにぎり	米、砂糖、油	ツナ缶	人参	醤油、食塩
7・21 月	サンドイッチ	食パン		ブルーベリージャム	
8・22 火	おにぎり	米			
9・23 水	ケチャップトースト	食パン	ハム	玉葱、ピーマン	ケチャップ
10・24 木	焼きそば	中華麺、油	豚挽	人参、玉葱、 キャベツ、もやし	中濃ソース
11・25 金	ピラフおにぎり	米、油	鶏挽	人参、玉葱、コーン缶	コンソメ、 カレー粉、食塩
14・28 月	梅おにぎり	米、ごま油	ごま	うめ干し	醤油
15・29 火	サンドイッチ	ロールパン		りんごジャム	
16・30 水	おにぎり	米	鮭	海苔	
17・31 木	キャベツとベーコンのスパゲティ	スパゲティ、 オリーブ油	ベーコン	キャベツ、 玉葱、にんにく	コンソメ、食塩
18 金	サンドイッチ	食パン、マヨネーズ	ツナ缶	いちごジャム、胡瓜	

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 1回食・2回食

2018年5月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 1回食 I	午前 1回食 II	午前 2回食 I・II		午後 2回食 I・II	
1	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 南瓜ペースト かぶペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 南瓜つぶし かぶつぶし	煮込みうどん 豆腐の煮物	うどん、人参、 玉葱、かぶ、だし、醤油 豆腐、南瓜、だし、醤油	七倍がゆ 鮭の旨煮 煮浸し	鮭、人参、玉葱、 だし、醤油 小松菜、だし、味噌
2	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ そぼろ煮 煮物	鶏挽、白菜、だし、醤油 大根、人参、玉葱、 だし、醤油	煮込みうどん 煮物	うどん、豆腐、人参、玉葱、 キャベツ、だし、味噌 じゃが芋、だし
7・21	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト さつま芋ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 さつま芋つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 煮奴 野菜の煮物	豆腐、だし、醤油 さつま芋、人参、玉葱、 小松菜、だし、味噌	七倍がゆ たらのクタクタ煮 煮浸し	たら、人参、玉葱、 茄子、だし、醤油 ブロッコリー、だし、塩
8・22	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし じゃが芋つぶし	煮込みうどん じゃが芋のマッシュ ヨーグルト	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、キャベツ、だし、醤油 じゃが芋、だし プレーンヨーグルト	パンがゆ 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物	豆腐、人参、大根、 だし、醤油 南瓜、玉葱、だし
9・23	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 やわらか煮	鮭、だし、塩 人参、玉葱、 白菜、だし、味噌	七倍がゆ そぼろ煮 煮物	鶏挽、玉葱、だし、 かぶ、人参、だし、醤油
10・24	木	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 ほうれん草つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 鶏挽のスープ煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 ほうれん草、だし	七倍がゆ しらす煮 里芋の煮物	しらす、キャベツ、 人参、だし、醤油 里芋、玉葱、だし、味噌
11・25	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 大根つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ たらの味噌煮 煮物	たら、だし、味噌 人参、玉葱、大根、 だし、醤油	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、玉葱、 白菜、さつま芋、だし、醤油 豆腐、だし、醤油
12・26	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 南瓜マッシュ	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 南瓜、だし、味噌	七倍がゆ 鶏挽の煮物 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、味噌 小松菜、だし
14・28	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん 煮物	うどん、豆腐、玉葱、 人参、だし、醤油 さつま芋、だし	パンがゆ 鮭のトロトロ煮 煮物	鮭、玉葱、かぶ、だし、醤油 ブロッコリー、人参、 だし、塩
15・29	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト かぶペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし かぶつぶし	七倍がゆ 煮魚 煮物	たら、だし、醤油 かぶ、玉葱、人参 だし、味噌	七倍がゆ 鶏挽の味噌煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 里芋、だし、味噌 キャベツ、だし
16・30	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 煮浸し	鶏挽、玉葱、じゃが芋、 だし、醤油 白菜、人参、だし	煮込みうどん やわらか煮	うどん、豆腐、人参、 玉葱、南瓜、だし、味噌 ほうれん草、だし
17・31	木	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ブロッコリーペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし ブロッコリーつぶし	パンがゆ 煮奴 野菜のクタクタ煮	豆腐、だし、醤油 ブロッコリー、人参、 玉葱、だし、塩	七倍がゆ 魚のあんかけ 煮物	たら、人参、玉葱、 大根、だし、味噌 茄子、だし
18	金	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト キャベツペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 キャベツつぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 鮭の野菜煮 南瓜マッシュ	鮭、人参、玉葱、 キャベツ、だし、味噌 南瓜、だし	七倍がゆ 鶏挽のトマト煮 煮物	鶏挽、人参、白菜、 トマト、だし、醤油 じゃが芋、玉葱、だし、醤油
19	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ そぼろ煮 煮浸し	鶏挽、だし、塩 ほうれん草、人参、 玉葱、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐の煮物 さつま芋マッシュ	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 さつま芋、だし

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 3回食・完了食

2018年5月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 3回食・完了食(I・II)		午後 3回食・完了食(I)		午後 完了食(II)	
1	火	煮込みうどん 南瓜グラッセ かぶの煮物	うどん、鶏挽、卵、人参、 玉葱、ほうれん草 南瓜、バター かぶ、葉	全粥・軟飯 煮魚 納豆和え 味噌汁	かじき 納豆、小松菜、人参 人参、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、ごま塩 人参、玉葱
2	水	全粥・軟飯 そぼろ煮 野菜サラダ 野菜スープ	豚挽、人参、玉葱、ピーマン 白菜、人参 大根、玉葱	煮込みうどん 煮奴 野菜ソテー	うどん、人参、玉葱、 にら、じゃが芋 豆腐 キャベツ、人参、玉葱	ビスケットケーキ 野菜スープ	ビスケット、牛乳、みかん缶 人参、玉葱、にら、 じゃが芋
7・21	月	全粥・軟飯 煮鶏 ゆかり和え 味噌汁	鶏挽、玉葱 小松菜、人参、ゆかり さつま芋、人参、玉葱	全粥・軟飯 煮魚 煮浸し 味噌汁	たら ブロッコリー、人参 茄子、玉葱	軟飯 煮魚 煮浸し	たら ブロッコリー、人参
8・22	火	煮込みうどん 炊き合わせ ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、 玉葱、キャベツ ツナ、じゃが芋、人参、玉葱 プレーンヨーグルト	パンがゆ・食パン 豆腐ステーキ 大根のコンソメ煮 洋風味噌汁	豆腐 大根、人参 南瓜、人参、玉葱、牛乳	サンドイッチ 洋風味噌汁	食パン、りんごジャム、 いちごジャム 南瓜、人参、玉葱、牛乳
9・23	水	全粥・軟飯 煮魚 茄子の煮物 味噌汁	鮭 茄子、人参 白菜、玉葱	全粥・軟飯 豚挽の旨煮 チーズ和え すまし汁	豚挽、玉葱、人参 青梗菜、人参、粉チーズ かぶ、葉、人参、玉葱	軟飯 豚挽の旨煮 チーズ和え	豚挽、玉葱、人参 青梗菜、人参、粉チーズ
10・24	木	パンがゆ・食パン クリームシチュー 野菜サラダ	豚挽、人参、玉葱、 じゃが芋、バター、牛乳 ほうれん草、人参	しらすがゆ おほか煮 味噌汁	米、しらす、人参、 玉葱、にら キャベツ、人参、かつお節 里芋、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、しらす、かつお節 里芋、玉葱
11・25	金	全粥・軟飯 煮魚 大根の煮物 すまし汁	鮭 大根、人参 麩、人参	煮込みうどん 鶏つくね 野菜炒め	うどん、人参、玉葱、 さつま芋 鶏挽、人参 白菜、人参、玉葱、ピーマン	人参ケーキ 野菜スープ	小麦粉、卵、砂糖、 人参、油、レモン汁、 ベーキングパウダー 人参、玉葱、さつま芋
12・26	土	全粥・軟飯 豆腐のあんかけ 南瓜の甘煮 味噌汁	玉葱、青梗菜 豚挽、豆腐、人参、 南瓜 キャベツ、玉葱	全粥・軟飯 かじきの甘酢煮 じゃが芋の味噌煮 すまし汁	かじき じゃが芋、人参、玉葱 小松菜、玉葱	軟飯 かじきの甘酢煮 すまし汁	かじき 小松菜、玉葱
14・28	月	煮込みうどん 温野菜 スティック大根	うどん、豚挽、人参、 玉葱、ピーマン、粉チーズ さつま芋、人参、玉葱 大根	パンがゆ・食パン 鮭のムニエル ミルク煮 野菜スープ	鮭、バター かぶ、人参、牛乳 ブロッコリー、人参、玉葱	揚げパン 野菜スープ	ロールパン、油 きな粉、砂糖、塩 ブロッコリー、人参、玉葱
15・29	火	全粥・軟飯 煮魚 煮浸し 味噌汁	かじき 青梗菜、人参 かぶ、葉、玉葱	具だくさんがゆ 味噌汁 フルーツ	米、鶏挽、人参、 玉葱、里芋、小松菜 キャベツ、玉葱 バナナ	具だくさんがゆ フルーツ	米、鶏挽、人参、 玉葱、里芋、小松菜 バナナ
16・30	水	全粥・軟飯 中華煮 大根サラダ 野菜スープ	豚挽、人参、玉葱、白菜 大根、人参、 人参、玉葱、じゃが芋	煮込みうどん 卵焼き ほうれん草ソテー	うどん、人参、 玉葱、南瓜 卵、人参、玉葱 ほうれん草、人参	マドレーヌ 野菜スープ	小麦粉、卵、砂糖、 バター、レモン汁、 ベーキングパウダー 人参、玉葱、南瓜
17・31	木	パンがゆ・食パン 肉団子スープ ブロッコリー炒め チーズ	玉葱、青梗菜 豚挽、卵、長葱、人参、 ブロッコリー、人参、玉葱 チーズ	全粥・軟飯 魚のあんかけ 和えもの すまし汁	たら、人参、玉葱、大根 茄子、人参 麩、人参、玉葱	おにぎり すまし汁	米、砂糖、みりん、 味噌、ごま 麩、人参、玉葱
18	金	全粥・軟飯 煮魚 ごま和え 味噌汁	鮭 キャベツ、人参、ごま 南瓜、玉葱、人参	全粥・軟飯 ハンバーグ トマト煮 味噌汁	豚挽、豆腐、玉葱 白菜、トマト じゃが芋、人参	軟飯 ハンバーグ トマト煮	豚挽、豆腐、玉葱 白菜、トマト
19	土	全粥・軟飯 鶏の甘辛煮 千草煮 味噌汁	鶏挽 ほうれん草、人参 里芋、玉葱	全粥・軟飯 ツナと野菜の炒め物 さつま芋ステーキ 味噌汁	ツナ、人参、玉葱、青梗菜 さつま芋 大根、人参、玉葱	軟飯 ツナと野菜の炒め物 味噌汁	ツナ、人参、玉葱、青梗菜 大根、人参、玉葱

※材料の都合により献立が変更になることがあります。