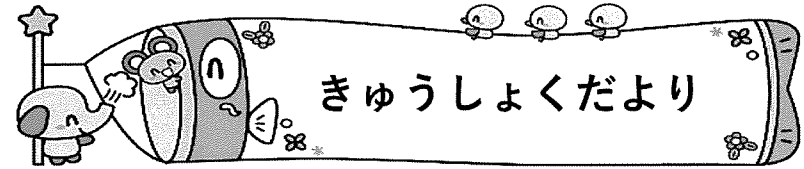




5月予定献立表



曜	月	火	水	木	金	土	
日	6	7	8	9	10	11	
献立	○3歳未満児：完全給食でご飯が出ます。 ○アレルギー食： 黄色のマーカー →卵を使用しているメニュー 緑色のマーカー →果物のアレルギー食材 ピンク色のマーカー →乳・乳製品を使用しているメニュー	赤魚の味噌焼き ブロックリゾンテー 春雨スープ キウイ オレンジ ビスケット 味しらべ ミルク	くずし豆腐あんかけ丼 きのこの味噌汁 バナナ	豚肉の胡麻味噌焼き シーチキン和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ	憲法記念日	みどりの日	
			アレルギー食 午前おやつ (1・2歳児) 午後おやつ	クッキー ウエハース チーズ蒸しパン 牛乳			ぱりんこ ミルク
			振替休日	ポークチャップ丼 コンソメスープ グレープフルーツ			鮭の磯辺焼き 和風サラダ ハム キャベツの味噌汁 パイン
			焼肉の生姜焼き マカロニサラダ ハム・マヨ 舞茸のすまし汁 パイン	チンゲン菜の炒め物 ちくわの味噌汁 ちくわ キウイ パナナ			鶏肉のレモン焼き マセドアンサラダ ハム・マヨ コーンスープ グレープフルーツ
せんべい クッキー 牛乳	揚げせんべい ミルク	ほうれん草ケーキ 牛乳	ばかうけ ミルク	ヨーグルト	ビスケット せんべい		
日	13	14	15	16	17	18	
豚肉の生姜焼き マカロニサラダ ハム・マヨ 舞茸のすまし汁 パイン	鱈のマヨ焼き ほうれん草の胡麻和え ハム なめこの味噌汁 オレンジ	焼肉丼 わかめの味噌汁 バナナ	鮭の漬け焼き チンゲン菜の炒め物 ちくわの味噌汁 ちくわ キウイ パナナ	鶏肉のレモン焼き マセドアンサラダ ハム・マヨ コーンスープ グレープフルーツ	焼きそば わかめスープ		
せんべい クッキー 牛乳	ビスケット	クッキー ほうれん草ケーキ 牛乳	ウエハース ばかうけ ミルク	せんべい ヨーグルト	ビスケット せんべい		
日	20	21	22	23	24	25	
鱈の胡麻焼き ひじきの煮物 さつま揚げ ほうれん草の味噌汁 キウイ	鶏肉のケチャップ焼き 中華サラダ ハム 大根の味噌汁 オレンジ	回鍋肉丼 チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	豚肉の和風ステーキ 海藻サラダ ハム かぼちゃの味噌汁 パイン	根菜カレー コールスローサラダ ハム・ドレッシング バナナ	ナポリタン たまごスープ 卵		
オレンジ せんべい パウムクレーン 牛乳	ビスケット 置たべよ ミルク	クッキー もちもちチーズパン 牛乳	ウエハース ぼたぼた焼き ミルク	せんべい ヨーグルト	ビスケット せんべい		
日	27	28	29	30	31		
春巻き れんこんサラダ ベーコン・マヨ けんちん汁 オレンジ	タンドリーチキン 野菜炒め 中華スープ パイン	麻婆丼 なすの味噌汁 バナナ	塩 鯖 胡麻マヨサラダ マヨ えのきの味噌汁 キウイ パナナ	ビーンズカレー キャベツと小松菜の ハム 和え物 グレープフルーツ			
せんべい クッキー 牛乳	ビスケット ハッピーターン ミルク	クッキー ビザトースト 牛乳	ウエハース ぱりんこ ミルク	せんべい ヨーグルト			

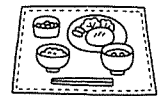


雄物川保育園 R6.4.26

新しい生活に張り切っている子どもたちですが、そろそろ緊張がほぐれて疲れが出始めるころです。1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためにエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと、園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友だちとけんかすることもあります。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。

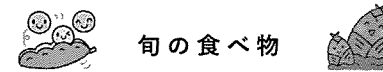
☆食事のお約束☆

- ①食事の前には、手や口をきれいにしましょう。
・手は石鹸、口はうがいできれいにするよ。
- ②食器をならべましょう。
・お茶碗はひだり、お椀はみぎにならべるよ。



- ③食事の挨拶をしましょう。
・食べる前は『いただきます』、
食べ終わったら『ごちそうさまでした』
※歯磨きも忘れずにね！

- ④姿勢をよくして食べましょう。
・ひじはつかない。足は床につける。
背中中は伸ばす。



旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。食べ物によって旬は違います。1年中見られる食べ物は、ビニールハウスで栽培された物や海外から輸入された物です。「今の旬は何かな？」と、お店で探したり家族で会話をしたりしても楽しいですね。



5月5日の「こどもの日」には、こいのぼりを揚げたり人形を飾ったりして、子どもたちの成長を願います。かしわもちや子孫繁栄、ちまきには悪いものから守ってくれる力があるなど、ひとつひとつに意味があることを知り、季節の行事を大切にしていきたいですね。

