

5月の献立予定表と給食だより

ひまわり組・たんぽぽ組・すみれ組

吉田保育所

5月	月	火	水	木	金	土
日にち				1日	2日	3日
午前おやつ					・牛乳	
献立名				・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	憲法記念日
午後おやつ				・スキムミルク ・せんべい（黒糖みるく）	・スキムミルク ・せんべい（ばりんこ）	
日にち	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前おやつ			・牛乳		・牛乳	
献立名	こどもの日	振替休日	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・カレー ・レタスサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ			・スキムミルク ・せんべい（ぼたぼた焼き）	・スキムミルク ・エリーゼ	・スキムミルク ・せんべい（星食べよ）	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・あさりのみそ汁	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・野菜のかき揚げ ・ワンタンスープ ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・かあさんケット	・スキムミルク ・ジャムサンド◆	・スキムミルク ・せんべい（雪の宿）	・スキムミルク ・ホームパイ	・スキムミルク ・白い風船	・牛乳 ・せんべい（純米せんべい）
日にち	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・赤魚の照り焼き ・白菜ときゅうりの浅漬け ・もやしのみそ汁	・カレー ・レタスサラダ	遠足
午後おやつ	・スキムミルク ・ハーベスト	・スキムミルク ・ラスク◆	・スキムミルク ・ハッピーターン	・スキムミルク ・せんべい（黒糖みるく）	・スキムミルク ・せんべい（ばりんこ）	
日にち	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		🎂お誕生日会 ・ご飯はいりません	
献立名	・鶏の唐揚げ ・ゴママヨサラダ ・オニオンスープ	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・中華丼 ・わかめとえのきのスープ ・デザート	・マーボー豆腐 ・卵とわかめのスープ ・果物
午後	・スキムミルク ・エリーゼ	・スキムミルク ・マヨパン◆	・スキムミルク ・おにぎりせんべい	・スキムミルク ・せんべい（星食べよ）	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・せんべい（雪の宿）

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。



さわやかな季節になりました



青葉が輝き、外遊びが心地良い季節です。入園・進級から1ヶ月が経ち、新しい環境に慣れてきた子どもたち。連休明けには疲れが出てくることもあります。体調の変化に気を付けて見守りたいと思います。



知って得する
食の知恵袋

朝ごはんでは生活リズムを整える

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。

たとえば、夜更かしすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんを食べる習慣を付けておきたいですね。おなかを空かせて朝ごはんをおいしく食べるために、次のようなことを心がけてみてください。

朝起きた時

- ・太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。
- ・水分をとって、胃腸の動きを促す。
- ・余裕があったら、朝ごはん前に簡単な体操や散歩をする（体を動かす）。



その他

- ・前日の夕食の時間が遅くならないようにする。（朝まで食べ物を胃に残さない）
- ・甘い物の食べ過ぎに気を付ける。



5月の献立予定表と給食だより

つぼみ組（0・1・2歳合同クラス）

吉田保育所

5月	月	火	水	木	金	土
日にち				1日	2日	3日
午前おやつ				・ヨーグルト	・ヨーグルト	
主食				・ご飯	・ご飯	
献立名				・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	憲法記念日
午後おやつ				・牛乳 ・せんべい（黒糖みるく）	・牛乳 ・せんべい（ばりんこ）	
日にち	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前おやつ			・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食			・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	こどもの日	振替休日	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・カレー ・レタスサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ			・牛乳 ・せんべい（ぼたぼた焼き）	・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・せんべい（星食べよ）	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこ豆腐のみそ汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・豆腐のみそ汁	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・野菜のかき揚げ ・ワンタンスープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・ジャムサンド◆	・牛乳 ・せんべい（雪の宿）	・牛乳 ・ホームパイ	・牛乳 ・白い風船	・牛乳 ・せんべい（純米せんべい）
日にち	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・赤魚の照り焼き ・白菜ときゅうりの浅漬け ・もやしのみそ汁	・カレー ・レタスサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・ハーベスト	・牛乳 ・ラスク◆	・牛乳 ・ハッピーターン	・牛乳 ・せんべい（黒糖みるく）	・牛乳 ・せんべい（ばりんこ）	・牛乳 ・せんべい（ぼたぼた焼き）
日にち	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	お誕生日会・	・ご飯
献立名	・鶏の唐揚げ ・ゴママヨサラダ ・オニオンスープ	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・中華丼 ・わかめとえのきのスープ ・デザート	・マーボー豆腐 ・卵とわかめのスープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・マヨパン◆	・牛乳 ・おにぎりせんべい	・牛乳 ・せんべい（星食べよ）	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・せんべい（雪の宿）

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。



さわやかな季節になりました



青葉が輝き、外遊びが心地良い季節です。入園・進級から1ヶ月が経ち、新しい環境に慣れてきた子どもたち。連休明けには疲れが出てくることもあります。体調の変化に気を付けて見守りたいと思います。



知って得する
食の知恵袋

朝ごはんでは生活リズムを整える

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。

たとえば、夜更かしすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんを食べる習慣を付けておきたいですね。おなかを空かせて朝ごはんをおいしく食べるために、次のようなことを心がけてみてください。

朝起きた時

- ・太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。
- ・水分をとって、胃腸の動きを促す。
- ・余裕があったら、朝ごはん前に簡単な体操や散歩をする（体を動かす）。



その他

- ・前日の夕食の時間が遅くならないようにする。（朝まで食べ物を胃に残さない）
- ・甘い物の食べ過ぎに気を付ける。

