

5月給食献立表

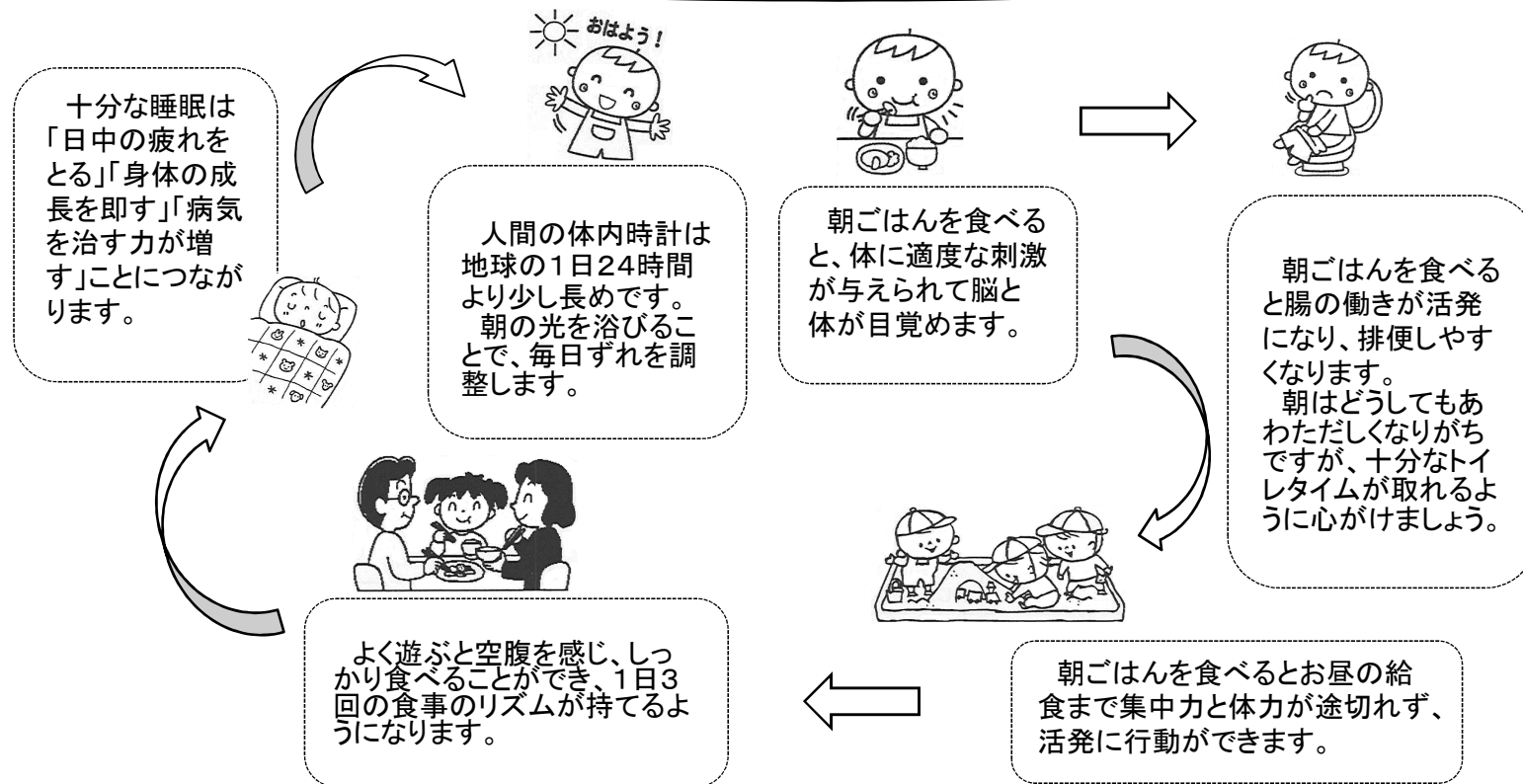
日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1	日					
2	月	牛乳 ビスケット	豆腐のカレー煮・青菜のおかか和え・果物		ご飯	牛乳 小魚 クッキー
3	火					
4	水					
5	木					
6	金	牛乳 せんべい	豚肉と野菜のトマト煮・フレンチサラダ・果物		わかめ ご飯	牛乳 チーズ サンド ☆
7	土	牛乳 クッキー	焼きそば・きゅうりの甘酢和え・果物	×	/	牛乳 せんべい
8	日					
9	月	牛乳 クッキー	豚肉の南部焼き・ポテトサラダ・果物		ご飯	お茶 切り干し大根のおにぎり☆
10	火	牛乳 クラッカー	お楽しみランチデー	×	/	牛乳 せんべい
11	水	牛乳 カステラ	鶏肉の甘辛煮・スナックえんどうのソテー・粉ふき芋 豆乳スープ		ご飯	牛乳 ベジ-クラッカー ☆
12	木	牛乳 ビスケット	魚のレモン風味焼き・れんこんのきんぴら そら豆の塩ゆで・果物		ご飯	牛乳 チーズ クッキー
13	金	牛乳 クラッカー	大豆の五目煮・ししゃもの味醂干し 青菜とコーンの炒め・ふりかけ・果物		ご飯	牛乳 チヂミ ☆
14	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん・果物	×	/	牛乳 クラッカー
15	日					
16	月	牛乳 クッキー	新じゃがのそぼろ煮・切り干し大根の甘酢味・果物		菜飯	牛乳 マヨネーズパン ☆
17	火		副食付弁当	○	/	/
18	水	牛乳 ビスケット	豆腐の中華煮・春雨とほうれん草の炒め煮・果物		ご飯	牛乳 ヨーグルトスミケキ ☆
19	木	牛乳 クラッカー	鮭の塩焼き・切り干し大根の炒め煮・すまし汁・果物		ご飯	牛乳 クッキー
20	金	牛乳 せんべい	酢豚・ひじきサラダ・果物		ご飯	牛乳 セサミトースト ☆
21	土	牛乳 クッキー	スパゲティーナポリタン・きゅうりの塩もみ・果物	×	/	牛乳 クラッカー
22	日					
23	月	牛乳 クラッカー	炒り豆腐・刻み昆布のじゃこ煮・いんげんのごま和え 果物		ご飯	牛乳 人参ゼリー ☆
24	火	牛乳 ジャムサンド	カレーシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯	牛乳 小魚 おかき
25	水	お茶 ミニゼリー	肉じゃが・キャベツの甘酢和え・納豆・果物		ご飯	牛乳 昆布 おかき
26	木	牛乳 クッキー	魚のお茶入り天ぷら・切り干し大根の和風サラダ ミニトマト		ご飯	牛乳 黒砂糖蒸しパン ☆
27	金	牛乳 ビスケット	マーボー豆腐・春キャベツとわかめのナムル風・果物		ご飯	牛乳 ポテトもち ☆
28	土	牛乳 おかき	しょうゆラーメン・果物	×	/	牛乳 クラッカー
29	日					
30	月	牛乳 ビスケット	高野豆腐の五目煮・小魚ごま風味 きゅうりのゆかり和え・果物		ご飯	牛乳 米粉のモチケーキ☆
31	火	牛乳 カステラ	魚の照り焼き・ひじきの炒め煮・ミニトマト・味噌汁		ご飯	牛乳 パナナロール

* ○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)



若葉が5月のさわやかな風に揺られています。この時期は季節の変わり目で疲れが出やすくなります。毎日を元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活のリズムや体の調子を整えるようにしましょう。

早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整えましょう



食事のマナーは幼児期から

毎日の生活の中で食事を楽しみながら、少しずつ食事のマナーを身につけていきましょう。

あいさつをしま



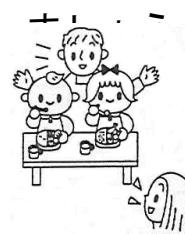
食べる前には「いただきます」
食べ終わったら「ごちそうさま」
を言う習慣をつけましょう。

よい姿勢で食べましょう

前かがみになったり、ひじをついたりすると、胃腸が圧迫されて消化に影響します。背筋をのばし、まっすぐ座って食べましょう。



家族そろって食事をし



できるだけ家族が顔をそろえて食卓に囲み、まわりの大人がお手本になって、自然な形で食事のマナーが身につくようにしましょう。

食器に手を添えましょう

食器に手を添えて、こぼさないように食べましょう。また、はしやスプーンの正しい持ち方も教えていきましょう。

