



翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。  
詳しくは献立表をご覧ください。

### 5月 食育のわらい

|             |  |
|-------------|--|
| つぼみ<br>たんぼぼ | • よく噛んで、こぼさないで食べようとする。                         |
| はな<br>たんぼぼ  | • 友だちと一緒に色々な食べ物を味わう。<br>• 食後の歯磨きをする。           |
| つぼみ<br>ゆり   | • 様々な食べ物を進んで食べる。<br>• 野菜の苗を友だちと一緒に植え、生長に興味を持つ。 |
| はなゆり        | • 献立や食品に興味や関心を持つ。<br>• 自分で選んだ野菜の苗を植え、生長に興味を持つ。 |

### 「お花見給食」をしました

ゆり組さんで、お花を見ながら給食をいただきました。  
好きな場所に持ってきた敷物を敷いて、友だちと楽しそうにおしゃべりをしながら食べていました。  
お外で食べると、いつもより食欲が増したのか、おかわりをするお友だちが多く、鍋が空っぽになりました。

🌸 敷物、おにぎりの準備  
ありがとうございました。



### 15日(水)誕生会 「やまのほりランチ」

- たけのこご飯のおにぎり
- ミートボール
- キャベツの塩昆布あえ
- 型抜き人参煮
- 沢煮椀
- 果物

★誕生会の日には3歳以上児も  
主食はいりません。

### 食育コーナーのお知らせ

玄関に入ってすぐのホワイトボードで、食育に関することを発信しています。給食の様子や食育の新聞「楽しく食べようニュース」を貼って、食べることが楽しくなるようなコーナーにしていきたいと思っています。  
玄関には、給食・おやつ展示もしています。離乳食も時々展示します。お家のご飯と形状や量など比べてみてください。

楽しく食べようニュース  
給食の様子写真  
給食の展示

★聞いてみたいことがありましたら、いつでも声を掛けて下さい。

お外で食べるとおいしいね

カンパニー

| 5月の手作りおやつ |   |             |
|-----------|---|-------------|
| 1         | 水 | ヨーグルト蒸しケーキ  |
| 2         | 木 | コッペパン       |
| 3         | 金 | 憲法記念日       |
| 4         | 土 | みどりの日       |
| 5         | 日 | こどもの日       |
| 6         | 月 | 振替休日        |
| 7         | 火 | おにぎり        |
| 8         | 水 | マッシュポテトグラタン |
| 9         | 木 | ミルクパン       |
| 10        | 金 | きな粉マカロニ     |
| 11        | 土 | おにぎり        |
| 12        | 日 |             |
| 13        | 月 | プチドーナツ      |
| 14        | 火 | 五平もち        |
| 15        | 水 | コーンマヨカップケーキ |
| 16        | 木 | きな粉パン       |
| 17        | 金 | おからクッキー     |
| 18        | 土 | おにぎり        |
| 19        | 日 |             |
| 20        | 月 | ごませんべい      |
| 21        | 火 | サンドおにぎり     |
| 22        | 水 | にんじんのマドレーヌ  |
| 23        | 木 | ポテトパン       |
| 24        | 金 | 親子遠足(おにぎり)  |
| 25        | 土 | おにぎり        |
| 26        | 日 |             |
| 27        | 月 | きな粉むしパン     |
| 28        | 火 | ゼリー 非常食     |
| 29        | 水 | ごまかりんとう     |
| 30        | 木 | レーズンパン      |
| 31        | 金 | うどん         |

牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。



| 5がっこんだて |   | あかのなかま  | みどりのなかま              | さいろのなかま  | その他調味料                     | おやつ                                |             |             |
|---------|---|---|----------------------|--|----------------------------|------------------------------------|-------------|-------------|
|         |   | からだをつくる   | からだの調子をととのえる         | エネルギーのもとになる  |                            |                                    |             |             |
| 1       | 水 | カレー・切干大根とツナのあえもの・果物                             | 豚肉・ツナ缶               | 玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・果物                                  | じゃがいも・油・砂糖・ごま油             | カレールー・トマトケチャップ・しょうゆ・酢              | ヨーグルトむしケーキ  |             |
| 2       | 木 | 中華うま煮・マカロニサラダ・果物・みそ汁                            | 豚肉・かまぼこ              | 白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・ホールコーン缶・果物           | 油・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨネーズ       | 鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ                | コッペパン       |             |
| 7       | 火 | 麻婆豆腐・華風あえ・果物                                    | 豆腐・豚ひき肉・みそ・ソース・ハム    | しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物                | 油・砂糖・片栗粉・ごま油・醤油・ごま         | しょうゆ・酢                             | おにぎり        |             |
| 8       | 水 | 焼き魚(赤魚)・すき昆布の炒り煮・みそ汁・果物                         | 魚・すき昆布・さつま揚げ・豆腐・みそ   | 人参・干しいたけ・小松菜・玉ねぎ                                     | こんにゃく・油・砂糖                 | 塩・しょうゆ・みりん・だし汁                     | マッシュポテトグラタン |             |
| 9       | 木 | 車麩の卵とし・ほうれん草とちくわのあえもの・焼きのり・果物・みそ汁               | 豚肉・鶏卵・ちくわ・焼きのり       | 干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶                   | 車麩・しらたき・油・砂糖・ごま油           | みりん・しょうゆ・塩・だし汁・酢                   | ミルクパン       |             |
| 10      | 金 | ツナほろろ鍋燗肉(豚ひれ肉のケチャップ炒め)・ポイル野菜・みそ汁・果物             | 豚肉・豆腐・わかめ・みそ         | キャベツ・人参・えのきだけ・長ねぎ・果物                                 | 片栗粉・油・砂糖・ごま油               | 酒・トマトケチャップ・しょうゆ・塩・だし汁              | きな粉マカロニ     |             |
| 11      | 土 | トマトシチュー 果物                                      | 3歳以上児は、主食を持ってきてください。 |  |                            |                                    |             | おにぎり        |
| 13      | 月 | 肉豆腐・もやし中華あえ・果物                                  | 豆腐・豚肉                | 人参・白菜・玉ねぎ・えのきだけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物              | しらたき・油・砂糖・ごま油・ごま           | だし汁・しょうゆ・みりん・酢                     | フチドーナツ      |             |
| 14      | 火 | ふわふわオムレツ・ゆでブロッコリー・野菜スープ・ごまふりかけ・果物               | 豚ひき肉・鶏卵・牛乳           | ピーマン・人参・玉ねぎ・クリームコーン缶・ブロッコリー・小松菜・えのきだけ                | 油・砂糖・じゃがいも・ごま              | 塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ(コンソメ)      | 五平もち        |             |
| 15      | 水 | 《お誕生会献立》「やまのぼり」ランチ                              | 3歳以上児も、主食はいりません。     |  |                            |                                    |             | コーンマヨカップケーキ |
| 16      | 木 | じゃがいものさんびら炒め煮・なめこ汁・焼きのり・果物                      | 豚肉・さつま揚げ・豆腐・みそ・焼きのり  | 人参・れんこん・ピーマン・なめこ・小松菜                                 | じゃがいも・油・しらたき・砂糖・ごま         | 酒・しょうゆ・塩・だし汁                       | きな粉パン       |             |
| 17      | 金 | 《食育の日》魚のかんきつ風味焼き(赤魚)・スナッペンとうと春キャベツのサラダ・みそ汁・旬の果物 | 魚・わかめ・みそ             | オレシジューズ・スナッペンとうと・キャベツ・ホールコーン缶・人参・えのきだけ・玉ねぎ・果物        | マーマレード・油・マヨネーズ・じゃがいも       | しょうゆ・酒・酢・塩・だし汁                     | おからクッキー     |             |
| 18      | 土 | もやしのスープ 果物                                      | 3歳以上児は、主食を持ってきてください。 |  |                            |                                    |             | おにぎり        |
| 20      | 月 | 豚肉と根菜の甘辛煮・みそ汁・ごまふりかけ・果物                         | 豚肉・豆腐・わかめ・みそ         | ごぼう・人参・だけのこ水菜・ピーマン・しょうが・玉ねぎ・もやし・果物                   | しらたき・油・砂糖・ごま               | 酒・しょうゆ・だし汁                         | ごませんべい      |             |
| 21      | 火 | 魚の竜田揚げ(サバ)・小松菜の磯香あえ・みそ汁・果物                      | 魚・焼きのり・油揚げ・みそ        | しょうが・小松菜・もやし・かぶ・人参                                   | 片栗粉・油・じゃがいも                | 酒・しょうゆ・だし汁                         | サンドおにぎり     |             |
| 22      | 水 | 鶏の照り焼き・カラフルサラダ・かき卵コーンスープ・果物                     | 鶏肉・鶏卵                | ブロッコリー・人参・きゅうり・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜                | じゃがいも・マヨネーズ・片栗粉            | しょうゆ・みりん・塩・酒・鶏がらスープ(コンソメ)          | にんじんのマドレーヌ  |             |
| 23      | 木 | カレーうどん汁・三色ひたし・焼きのり・果物                           | 豚肉・油揚げ・焼きのり          | 玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし                                | 乾麺(うどん)・油                  | カレールー・しょうゆ・だし汁                     | ポテトパン       |             |
| 24      | 金 | ポークビーンズ・アスパラとツナのサラダ・果物・みそ汁                      | 豚肉・大豆・ツナ缶            | 玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・アスパラガス・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物 | じゃがいも・油・砂糖                 | トマトケチャップ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)・酢          | おにぎり        |             |
| 25      | 土 | パスタ入り野菜スープ 果物                                   | 3歳以上児は、主食を持ってきてください。 |  |                            |                                    |             | おにぎり        |
| 27      | 月 | じゃがいものそばろ煮・ひじきサラダ・果物・みそ汁                        | 豚ひき肉・ひじき・ツナ缶         | 人参・干しいたけ・玉ねぎ・さやえんどう・ほうれん草・ホールコーン缶・果物                 | じゃがいも・こんにゃく・油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ | 塩・しょうゆ・だし汁                         | きな粉むしパン     |             |
| 28      | 火 | 魚のみそ煮(サバ)・キャベツの塩昆布あえ・けんちん汁・果物                   | 魚・みそ・塩昆布・豆腐          | しょうが・キャベツ・きゅうり・ごぼう・人参・大根・長ねぎ                         | 砂糖・じゃがいも・こんにゃく             | みりん・しょうゆ・だし汁・塩                     | ゼリー非常食      |             |
| 29      | 水 | ハンバーグ・ブロッコリーのおかかあえ・マカロニスープ・果物                   | 豚ひき肉・牛ひき肉・かつお節       | 玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・人参・ホールコーン缶                           | 油・じゃがいも・砂糖・マカロニ            | 塩・トマトケチャップ・中濃ソース・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ) | ごまかりんとう     |             |
| 30      | 木 | 炒り豆腐・中華サラダ・果物・みそ汁                               | 豆腐・鶏ひき肉・ひじき・ちくわ・わかめ  | 干しいたけ・玉ねぎ・人参・小松菜・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物                 | こんにゃく・油・砂糖・醤油・ごま油・ごま       | しょうゆ・塩・だし汁・酢                       | レーズンパン      |             |
| 31      | 金 | 鶏肉のレモンあえ・ほうれん草のごまあえ・みそ汁・果物                      | 鶏肉・豆腐・わかめ・みそ         | レモン果汁・ほうれん草・人参・もやし・玉ねぎ                               | 片栗粉・油・砂糖・ごま                | 酒・しょうゆ・だし汁                         | うどん         |             |

# 給食だより

『早寝・早起き・朝ごはん』  
入園・進級から1カ月が経ち、子どもたちも園での生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。

健やかな成長には、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。  
早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけて、1日を元気にスタートしましょう。

**早寝** 毎日決まった時間に寝ましょう  
子どもの就寝時間を決め、その時間に合わせた生活を心がけましょう。  
早く寝ることができるように昼間しっかり体を動かすことも大切です。夜型生活の影響で就寝時間が遅くなると、生活リズムが崩れる原因になります。

**早起き** 朝食の30分前には起きましょう  
起きてすぐはお腹が空きません。太陽の光を浴び、身支度をして、体を動かすことで、お腹が空いて朝ご飯をおいしく食べることができます。

**朝ごはん** ゆっくり、しっかり食べましょう  
朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上昇させ、やる気とパワーがみなぎり、体を動かす準備ができます。また、脳のエネルギー源であるブドウ糖が補われ、集中力が増します。

★★★ 食育の日 ★★★  
「スナッペンとうと春キャベツのサラダ」  
今月の食育の日は、スナッペンとうと春キャベツのサラダです。スナッペンとうとは比較的新しい野菜で、さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの甘みを一緒に味わうことができます。  
筋を取りゆでてそのままでもおいしく食べられますが、マヨネーズと組み合わせたり、油でサッと炒めるのもおすすめです!

※献立内容を変更する場合があります。  
★赤字は翠松保育園の追加メニューです。