



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 たんぽぽ	・楽しい雰囲気の中で食事をする。
はな たんぽぽ	・友だちと一緒に楽しく食べる。 ・食後の歯磨きをする。
つぼみ ゆり	・食事に必要な習慣や態度を身に付ける。 ・野菜の苗を植え、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。 ・自分で選んだ野菜の苗を植え、生長に興味を持つ。

### 21日(水)誕生会 「ふうせんねこ」ランチ

- ・混ぜごはん
- ・コロッケ
- ・ポテト
- ・フレンチサラダ
- ・若竹汁
- ・フルーツポンチ



★誕生会の日、3歳以上児も主食はいりません。

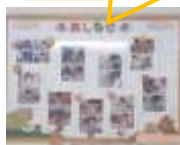
### 食育コーナーのお知らせ

玄関に給食とおやつ展示、事務室前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。

「たのしく食べようニュース」やクラスごとの食事の様子の写真を掲示しています。写真は2か月ごとに張り替え予定です。

4月、5月はもも組(1歳児)とゆり組(4、5歳児)の給食の様子を掲示してあるのでぜひ見てみてください♪

食事の様子  
の写真



給食  
おやつ  
の展示



たのしく食べようニュース



### 「お花見給食」をしました

はなゆりさん(5歳児)とつぼみゆりさん(4歳児)がお外で給食を食べる「お花見給食」をしました。  
きれいなお花を見ながら、友だちと一緒に「おいしいね」とパクパク食べていましたよ。

★敷物、おにぎりの準備ありがとうございました。



お花  
きれいだね



お外で食べるの  
気持ちいいね!

### 5月の手作りおやつ

1	木	コーンマヨパン
2	金	ういろろ
3	土	憲法記念日
4	日	みどりの日
5	月	こどもの日
6	火	振替休日
7	水	チーズマフィン
8	木	ミルクパン
9	金	おからクッキー
10	土	おにぎり
11	日	
12	月	ごませんべい
13	火	おにぎり
14	水	グリッシーニ
15	木	レーズンパン
16	金	きなこマカロニ
17	土	おにぎり
18	日	
19	月	ごまかりんとう
20	火	五平もち
21	水	おからケーキ
22	木	ポテトフォカッチャ
23	金	くずもち
24	土	おにぎり
25	日	
26	月	じゃがいものオープン焼き
27	火	ゼリー、非常食
28	水	スパゲッティ
29	木	にんじんパン
30	金	親子遠足(おにぎり)
31	土	おにぎり

牛乳、スキムミルク、お茶  
などの飲み物がつきます。



		<b>あかのなかま</b> からだをつくる	<b>みどりのなかま</b> からだの調子をととのえる	<b>さいのろのなかま</b> エネルギーのもとになる	<b>その他調味料</b>	<b>おやつ</b> 午前 ※3歳未満児のみ 午後	令和7年度 
---	--	--------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------	---------------------------------	--

\*\*\*3歳未満児には、お昼の主食を提供します。\*\*\*

1	木	カレー・切干大根とツナのあえもの・果物・みそ汁	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	カレールウ・トマトケチャップ・しょうゆ・酢	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	コーンマヨパン	
2	金	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	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	ういろろ	
7	水	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ローズハム	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・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	チーズマフィン	
8	木	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	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	ミルクパン	
9	金	じゃがいものそぼろ煮・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・小松菜・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	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	おからクッキー	
10	土	スープカレー・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり	
12	月	肉豆腐・もやしの中華あえ・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	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	ごませんべい	
13	火	魚のみそ漬焼き(タラ)・カラフルサラダ・かき卵コンソースープ・果物	魚・みそ・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	酒・みりん・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	おにぎり	
14	水	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・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・もやし・玉ねぎ・果物	しらたき・油・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	グリッシーニ	
15	木	ハンバーグ・ゆでブロッコリー・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・鶏がらスープ(コンソメ)	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	レーズンパン	
16	金	じゃがいものきんぴら炒め煮・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	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	きなこマカロニ	
17	土	キャベツのスープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり	
19	月	《食育の日》 鶏の照り焼き・スナッペンとうと春キャベツのサラダ・みそ汁・旬の果物	鶏肉・わかめ・みそ	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	油・マヨネーズ・じゃがいも	しょうゆ・みりん・塩・酒・酢・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	ごまかりんとう	
20	火	魚の竜田揚げ(アジ)・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	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	五平もち	
21	水	《誕生会》 『ふうせんねこ』ランチ	3歳以上児も、主食はいりません。					ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	おからケーキ
22	木	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・キャベツ・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)	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	ホテトフォカッチャ	
23	金	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・小松菜・もやし	乾麺(うどん)・油	カレールウ・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	くずもち	
24	土	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	
26	月	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・春雨・ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	じゃがいものオープン焼き	
27	火	魚のみそ煮(サバ)・キャベツの塩昆布あえ・すまし汁・果物	魚・みそ・塩昆布・豆腐・わかめ	しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・長ねぎ	砂糖	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	ゼリー非常食	
28	水	車麩の卵とじ・青菜とちくわのあえもの・焼きのり・みそ汁・果物	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・小松菜・もやし・ホールコーン缶	塩・しらたき・油・砂糖・ごま油	みりん・しょうゆ・塩・だし汁・酢	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	スパゲッティ	
29	木	ポークビーンズ・アスパラとツナのサラダ・果物・スープ	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	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	にんじんパン	
30	金	鶏肉のレモンあえ・青菜のごまあえ・みそ汁・果物	鶏肉・油揚げ・わかめ・みそ	レモン果汁・小松菜・人参・玉ねぎ・もやし	片栗粉・油・砂糖・ごま・じゃがいも	酒・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	おにぎり	
31	土	トマトスープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり	

\*献立内容を変更する場合があります。

★赤字は器松保育園の追加メニューです

『早寝・早起き・朝ごはん』  
 入園・進級から1か月が経ち、こ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、十分な栄養・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  
 こ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** 朝ごはんの30分前には起きましょう  
 起きてすぐはおなかを空けません。太陽の光を浴び、身支度をして、体を動かすことで、お腹が空いて朝ごはん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！