

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	水	天皇即位の日 (公休日)					
2日	木	休日 (公休日)					
3日	金	憲法記念日 (公休日)					
4日	土	みどりの日 (公休日)					
6日	月	振替休日 (公休日)					
7日	火	カレーライス 春雨の酢の物 ワカメスープ 果物	豚肉 ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 ジャが芋 小麦粉 パター 春雨 砂糖 ふ	人参 玉葱 ビーマン 胡瓜 きくらげ ワカメ 果物	保育乳 ごまくんぺん	
8日	水	あわごはん 魚のケチャップ煮 カリカリ胡瓜 ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 果物	キング 豆腐 ツナ缶 卵 きな粉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 そうめん パン バター 砂糖	胡瓜 にながり 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 きなこクリームサンド	
9日	木	玄米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー 千切りイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 ベーコン 牛乳	米 玄米 油 砂糖 小麦粉	しょうが にんにく ブロッコリー 切干大根 昆布 こんにやく 人参 こまつな 長ねぎ ねぎ 果物	保育乳 人参ヒラヤーチー	
10日	金	もずく丼 豆腐サラダ キャベツのみそ汁 果物	豚挽肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油 さつま芋 小麦粉	もずく しょうが ビーマン パプリカ ほうれん草 人参 コーン缶 キャベツ しめじ 長ねぎ 果物	保育乳 芋天ぷら	
11日	土	ソース焼きそば チーズ カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 鮭 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ビーマン パプリカ 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
13日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 白菜のみそ汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 あわ ジャが芋 油 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん こまつな のり 白菜 しめじ ねぎ 果物	保育乳 パウンドケーキ	
14日	火	黒米ごはん さばの塩焼き 中華風野菜炒め アーサ汁 果物	さば 豆腐 ウインナー チーズ 牛乳	米 黒米 パン バター 油	しょうが 人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン あおさ 果物	保育乳 ピザトースト	
15日	水	野菜肉そば リョネーズポテト からしな和え 果物	豚肉 ベーコン 豆 腐 ツナ缶 しらす 豆乳	沖繩そば 油 米 じゃが芋 マヨネーズ	人参 キャベツ きくらげ からしな 青のり 果物	豆乳 じゃこおにぎり	
16日	木	カレーピラフ 魚の梅マヨ焼き ひじきの中華和え チンゲンサイのかき玉汁 果物	鶏肉 キング ハム 卵 煮干し 牛乳	米 油 パター マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋	人参 玉葱 ビーマン ひじき 胡瓜 もやし パプリカ チンゲン菜 果物	保育乳 さつま芋唐揚げ カリカリ煮干し	
17日	金	玄米ごはん 豆腐の野菜あんかけ ゴボウサラダ レバーのおつゆ 果物	豆腐 ちくわ 卵 豚レバー 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 ごま 小麦粉 マヨネーズ パター	えのき パプリカ ビーマン ごぼう 人参 胡瓜 大根 なら にんにく 果物	保育乳 ヨーグルトバンケーキ	
18日	土	麦ごはん マーボーなす カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	豚挽肉 豆腐 牛乳	米 押麦 油 ふ さつま芋	なす 人参 ビーマン 長ねぎ にんにく しょうが 胡瓜 ワカメ 果物	保育乳 ふかし芋	
20日	月	あわごはん 豚肉の生姜焼き フーリチー 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 卵 豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	米 あわ 車ふ 油 ジャが芋	しょうが 人参 もやし キャベツ なら ワカメ ねぎ 玉葱 果物	保育乳 ポテトグラタン	
21日	火	お弁当会 (お弁当たのしみだね!) 					保育乳 ツナコーントースト
22日	水	きのこスパゲティ チーズ 小松菜マヨネーズ和え トマトと卵のスープ 果物	豚肉 チーズ ちくわ 卵 ツナ缶 豆乳	スパゲティ 油 マヨネーズ 米 砂糖	人参 玉葱 ビーマン パプリカ しめじ えのき マッシュルーム缶 こまつな もやし トマト ねぎ 果物	豆乳 みそおにぎり	
23日	木	雑穀ごはん 鮭の甘酢焼き からしな和え 豚汁 果物	鮭 豆腐 ツナ缶 豚肉 豆乳 きなこ 牛乳	米 雑穀 砂糖 片栗粉 油 芋くず タピオカ	からしな 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 豆乳くずもち	
24日	金	玄米ごはん さばのみそ煮 糸こんにやくの野菜炒め もずくスープ 果物	さば 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 油 小麦粉	しょうが キャベツ 人参 玉葱 白滝 なら もずく ねぎ 果物	保育乳 ココア蒸しパン	
25日	土	鶏ごぼうめし ポイルウインナー ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 ウインナー ちくわ ゆし豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま 強力粉 黒糖	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ ほうれん草 もやし ねぎ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
27日	月	親子丼 ゴーヤー梅肉和え 冬瓜のみそ汁 果物	チーズ 鶏肉 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ジャが芋 ごま	玉葱 人参 乾しいたけ チンゲン菜 にながり 冬瓜 ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 大学かぼちゃ	
28日	火	(お誕生会)ふりかけごはん チキンナゲット きんぴらごぼう 野菜スープ ヨーグルト	鶏挽肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 片栗粉 小麦粉 油 ごま	ブロッコリー ごぼう 人参 セロリ 玉葱 キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
29日	水	ハヤシライス 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	牛肉 ツナ缶 牛乳	米 押麦 ジャが芋 バター 油 砂糖 ごま ふ そうめん	人参 玉葱 セロリ いんげん マツ シュルーム缶 切干大根 ねぎ 胡瓜 チンゲン菜 キャベツ 果物	保育乳 ソーメンチャンプルー	
30日	木	ロールパン 魚フライタルソース ホウレン草コーンと和え パンブキンスープ 果物	キング 卵 牛乳 生クリーム 豆乳	パン 小麦粉 油 マヨネーズ パター 米 ごま	ビクルス パプリカ ほうれん草 えのき コーン缶 かぼちゃ セロリ 玉葱 ワカメ 果物	豆乳 ワカメおにぎり	
31日	金	玄米ごはん 鶏肉ごま風味焼き ブロッコリー 人参シリシリ へちまと豆腐のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 粉チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま 油 パター 小麦粉	ブロッコリー 人参 玉葱 なら へちま 果物	保育乳 チーズサブレ	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

給食だより

2019年 5月

子どもにもある5月病！—スキンシップを大切に

入園式から1か月が過ぎ、新入園児も進級児もそれぞれ環境が変わり、緊張を感じながら5月を迎えました。

集団生活に慣れずに、我慢していたことがゴールデンウィークをきっかけに園での生活が我慢できずストレスを感じている子どもがいます。

登園拒否、食欲の低下など、体調の変化をみながらご家庭では、ていねいに話を聞いたり、スキンシップを大切にしましょう。



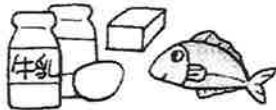
子供の発育に合わせた食生活

子どもはおとなと違って日1日と発育するものです。従って、2歳児には2歳児の、5歳児には5歳児の、それぞれの発育に合わせた食生活があります。

次の“1～5歳児の1日にとりたい食品の組み合わせ”を参考にして、栄養のバランスのとれた毎日の献立を考えて下さい。

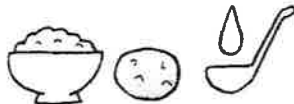
<1～2歳>

- からだをつくるもの：牛乳2本(400cc)、卵1個、肉・魚50g、豆腐など大豆製品30g。



- 力や熱になるもの：穀類80g、いも30g、油脂10g。

ごはん1食80g
く5い

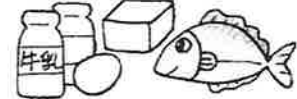


からだのリズムを整えるもの：緑や黄の濃い野菜50g、果物70g、その他の野菜70g。



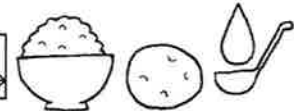
<3～5歳>

- からだをつくるもの：牛乳2本(400cc)、卵1個、肉・魚60g、豆腐など大豆製品50g。



- 力や熱になるもの：穀類140g、いも50g、油脂15g。

ごはん1食100g
く5い



からだのリズムを整えるもの：緑や黄の濃い野菜60g、果物80g、その他の野菜80g。



※園では、幼児期の年齢に応じた1日の栄養摂取基準量の約半分を給食(昼食・おやつ)で提供します。

食事のマナーを身につける大切な時期

子どもは、満2歳になると行動も活発になるばかりでなく、望ましい食事マナーのしつけを始めるのに適当な時期となります。

<食事マナーのポイント>

- 食事の前に手を洗う。
- 「いただきます」・「ごちそうさま」のあいさつをする。
- 背を伸ばして姿勢よく食べる。
- ごはんとおかずは交互に食べる。
- 食べ終わったら歯みがきをする。

