

2023年5月こんだてひょう

なるせ保育園(未満児)

	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日	金曜日	土曜日				
午前	1	牛乳 ミレービスケット	2	牛乳 骨にカルシウム	 新生活が始まり、1か月が過ぎ、子どもたちも新しい生活に少しずつ慣れ、笑顔で給食を食べている姿が多く見られるようになってきました。私たちは、子どもたちにとって給食の時間が楽しい時間になって欲しいと思いながら調理しています♪給食の時間の中で、いろいろな食材を食べて元気いっぱい過ごしましょう♪				6	牛乳 塩せんべい		
昼食	カレーうどん キャベツとわかめの酢の物 オレンジ お茶		御飯、コーンスープ こいのぼりミートローフ 花野菜の和え物 フルーツポンチ お茶						御飯(麦入り) クリームシチュー さつまいもサラダ(ツナ) バナナ			
午後	牛乳 納豆ご飯		牛乳 ココアゼリー						牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし			
午前	8	牛乳 いちごむぎっこ	9	牛乳 せんべい	10	牛乳 サクッテ	11	牛乳 塩せんべい	12	牛乳 ビスケット	13	牛乳 塩せんべい
昼食	しおラーメン(豚肉) じゃが芋きんぴら オレンジ お茶		御飯、すまし汁 さばのみそ煮 もやしの和え物 バナナ お茶		御飯、かぶのみそ汁 鶏むね肉の照り焼き 大根の煮物 キウイフルーツ お茶		御飯、だいこんのみそ汁 白身魚の煮つけ 白菜とほうれん草のおかか和え バナナ お茶		カレーライス きゅうりとキャベツの香りの漬け オレンジ 福神漬け お茶		豚丼 豆腐みそ汁 ひじきとさつま芋の煮物 バナナ	
午後	牛乳 おにぎり(じゃこおかか)		牛乳 蒸しパン・黒糖		牛乳 スティックパイ		牛乳 パン・クロワッサン		牛乳 さつまいもスティック		牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	15	牛乳 塩せんべい	16	牛乳 アンパンマンせんべい	17	牛乳 塩せんべい	18	牛乳 ぼたぼたせんべい	19	牛乳 せんべい	20	牛乳 塩せんべい
昼食	肉みそ坦ラーメン(甘) わかめスープ キャベツのレモン風サラダ ヨーグルト(洋梨) お茶		御飯、すまし汁 豚肉のすき焼き風煮物 きゅうりともやしの酢の物 バナナ お茶		にこにこランチデー		御飯、みそ汁 さけのフライ かぶときゅうりのサラダ バナナ お茶		きのこクリームライス ポテトサラダ キウイフルーツ お茶		マーボー豆腐丼 中華スープ 白菜とツナのごま酢あえ バナナ	
午後	牛乳 ゆかり御飯(ごま)		牛乳 蒸し芋		牛乳 バナナスコーン		牛乳 おやつ・チャーハン		牛乳 オレンジゼリー、チーズ		牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	22	牛乳 せんべい	23	牛乳 キャラメルコーン	24	牛乳 ビスケット	25	牛乳 塩せんべい	26	牛乳 せんべい	27	牛乳 塩せんべい
昼食	五目あんかけラーメン キャベツとチンゲン菜のサラダ オレンジ お茶		御飯、スープ シュウマイ もやしの中華風和え物 バナナ お茶		御飯、みそ汁 鶏肉の甘酢煮 きゅうりの酢の物 キウイフルーツ お茶		御飯、すまし汁 さわらの西京焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ バナナ お茶		ハヤシライス・牛肉 アスパラサラダ オレンジ お茶		ピビンバ(ゆで卵) 中華スープ ブロッコリーのチーズ和え バナナ	
午後	牛乳 じゃこまぜ御飯		牛乳 アイスクリーム		牛乳 おはぎ(きな粉)		牛乳 バターシュガートースト		牛乳 いものソフトクッキー		牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	29	牛乳 塩せんべい	30	牛乳 えびせんべい	31	牛乳 ぱりんこ	<div style="text-align: center;"> <p>5月の行事食</p>  <p>◎2日...子供の日メニューです。 ◎15日...ヨーグルトの日です。 ◎17日...にこにこランチデーです。食べきれぬ量のお弁当をお願いいたします。 ◎31日...誕生会です。春らしいメニューでお祝いたします。</p> </div>					
昼食	ミートソース オニオンスープ かぶのサラダ オレンジ お茶		御飯、みそスープ ハニースパイシーチキン にんじんのシンプルサラダ バナナ お茶		しらす御飯(麦入り) すまし汁(たけのこ・わかめ) 春の天ぷら 小松菜のごまあえ レアーいちごケーキ、お茶							
午後	牛乳 わかめおにぎり		牛乳 クラッカのマシュマロサンド		牛乳 元気ヨーグルト							



こどもの日

5月5日は「こどもの日」です。こどもの日とは、「こどもたちの人格を重んじ、幸福をはかるとともに、お母さん、お父さんにも感謝する日」と、言われています。こどもたちの健やかな成長を願って揚げられる鯉のぼり。江戸時代から始まった風習です。そのため、こいのぼりを立てたり、かぶとやよらいなどを飾ったりし、「ちまき」や「かしわもち」を食べてお祝いするご家庭も多いと思います。楽しい連休をお過ごしください。

バランスの良い食事を

「まごはやさしい」という言葉があります。「まめ・ごま・わかめ・やさしい・さかな・しいたけ・いも」の頭文字で、これらの食品を1日の食事に取り入れると栄養バランスが整うといわれています。献立で足りないものは何かを考える目安にもなるので、意識してこれらの食材を摂取しましょう。

子どもの好き嫌いに関してですが、食べものとふれあい、親しみをもつことで、嫌いな食べ物を食べられるようになることがあります。果物や野菜をじっくりと観察する、さわってみる、においをかぐ、味比べをしてみるなど五感を使い食べものをよく知ることで、「食べたい」という気持ちが生まれてきます。苦手なものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら慣れていきましょう。