

入園・進級から1ヶ月が経ち、新しい生活や環境にも慣れていくこの時季、子どもたちは楽しく園生活をおくっています。給食にも慣れ、いろいろな料理や食材をおいしく食べられるようになってきました。暑い日が多くなりましたので、体調管理にはくれぐれも注意して下さいね。

### 「食べる力を」育むポイント

規則正しい生活リズムは子どもたちの様々な力を育み、健やかな成長と発達を促します。心身が急激に成長する乳幼児期に「食べる力」を身につけていきましょう。「食べる力」は食べる意欲の基礎となり、生涯にわたって子ども達を守る力になります。

#### ■朝ごはんを食べよう



朝ごはんを食べる事で、脳が活性化します。栄養バランスの良い朝ごはんから1日を元気よくスタートさせましょう。

#### ■食べられる物を増やそう



見たり触ったりすることも食経験です。たとえ1回目は食べられなくても繰り返しメニューに取り入れることが大切です。少量でも口に入れられると良いですね。

#### ■食事のリズムを持とう



「朝食・昼食・間食・夕食」のリズムを作りましょう。早寝早起きをして朝食を食べると、子どもの活動が積極的になります。適度にお腹が空くので食事のリズムが取りやすくなります。

#### ■家族と一緒に食べよう



一緒に食事をしながら「人參はね、土の中で大きくなるんだよ」など、たくさん話して楽しい時間にしましょう。

#### ■お手伝いをしよう



簡単な野菜の皮むきや、こねる作業、お茶碗の準備などを子どもと一緒に楽しみましょう。このようなお手伝いは、食への興味を広げます。

#### ■朝日を浴びよう



約24時間で1周する人間の体内時計は太陽の光でリセットされます。朝日を浴びて体のリズムを整えましょう。



5月5日は端午の節

この日食べる行事食には様々な意味が込められています。

- ・柏餅：柏の葉は新芽が出てくるまで落ちない⇒子孫繁栄
- ・ちまき：邪気を払うチガヤの葉で巻かれている⇒厄除け
- ・たけのこ：上に向かってスクスクと育つ⇒成長の祈願
- ・カツオ、ブリ：出世魚⇒将来の活躍を願う



1日 (水)	鉄塩せん	バナナ
2日 (木)	ベビースティック	スティックポテト
7日 (火)	むらさきいもせんべい	ピーチゼリー
8日 (水)	ふんわりソフトせん	バナナ
9日 (木)	サクっとあられ	アップルスイートポテト
10日 (金)	赤ちゃんせんべい	オレンジゼリー
11日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
13日 (月)	かぼちゃポーロ	煮りんご
14日 (火)	花花せんべい	いもようかん
15日 (水)	むらさきいもせんべい	バナナ
16日 (木)	鉄塩せん	ブドウゼリー
17日 (金)	ふんわりソフトせん	オレンジスイートポテト
18日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
20日 (月)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	りんごゼリー
21日 (火)	ベビースティック	スティックポテト
22日 (水)	紫いもチップ	バナナ
23日 (木)	赤ちゃんせんべい	きなこおはぎ風
24日 (金)	花花せんべい	いちごゼリー
25日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
27日 (月)	かぼちゃポーロ	煮りんご
28日 (火)	鉄塩せん	オレンジゼリー
29日 (水)	むらさきいもせんべい	バナナ
30日 (木)	サクっとあられ	スイートポテト
31日 (金)	ふんわりソフトせん	ブドウゼリー



# めばえ こんだてひょう

<b>1日</b> (水)	・そぼろ丼 ・ココロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
<b>2日</b> (木)	・おかかごはん ・豆乳味噌汁 ・マッシュパンプキン ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、小松菜、豆乳 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、小松菜
<b>7日</b> (火)	・ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
<b>8日</b> (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
<b>9日</b> (木)	・人参ごはん ・ビーフン汁 ・じゃがいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、木綿豆腐、ブロッコリー
<b>10日</b> (金)	・ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、ブロッコリー
<b>11日</b> (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、木綿豆腐、春雨、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、木綿豆腐、チンゲン菜
<b>13日</b> (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、木綿豆腐、ブロッコリー
<b>14日</b> (火)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜
<b>15日</b> (水)	・そぼろ丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
<b>16日</b> (木)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、木綿豆腐、チンゲン菜
<b>17日</b> (金)	・おかかごはん ・クリームスープ ・豆腐のとろとろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆乳、ブロッコリー ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、小松菜
<b>18日</b> (土)	・ごはん ・すまし汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、豆腐、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、チンゲン菜

<b>20日</b> (月)	・ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ほうれん草
<b>21日</b> (火)	・ごはん ・中華スープ ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、春雨、木綿豆腐、キャベツ、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜
<b>22日</b> (水)	・豆腐丼 ・ココロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、トマト、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、木綿豆腐、小松菜
<b>23日</b> (木)	・ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜
<b>24日</b> (金)	・人参ごはん ・豆乳味噌汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、小松菜 ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、ブロッコリー
<b>25日</b> (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、木綿豆腐、春雨、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、木綿豆腐、チンゲン菜
<b>27日</b> (月)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ クリームソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草、豆乳 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、木綿豆腐、りんご、チンゲン菜
<b>28日</b> (火)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、木綿豆腐、チンゲン菜
<b>29日</b> (水)	・そぼろ丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
<b>30日</b> (木)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュパンプキン ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜
<b>31日</b> (金)	・おかかごはん ・すまし汁 ・豆腐のそぼろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、ブロッコリー

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



# つぼみ こんだてひょう

<b>1日 (水)</b>	・そぼろ丼 ・ココロスープ	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、木綿豆腐、ブロッコリー	
<b>2日 (木)</b>	・黒米ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、椎茸、チンゲン菜 ⇒さば ⇒ほうれん草、人参、もやし、 <b>ごま油</b>	さば ごま油 ⇒除去
<b>7日 (火)</b>	・きつねうどん ・オクラのおかか和え ・黄桃	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、わかめ、ねぎ ⇒オクラ、コーン、かつお節 ⇒黄桃	
<b>8日 (水)</b>	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、ブロッコリー	
<b>9日 (木)</b>	・大豆ご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、油揚げ、なめこ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
<b>10日 (金)</b>	・枝豆ご飯 ・すまし汁 ・いわしのとろ煮 ・キャベツの胡麻和え	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参 ⇒人参、椎茸、えのき、しめじ、コーン、小松菜 ⇒いわし ⇒キャベツ、人参、ほうれん草、 <b>すりごま</b> 、 <b>練りごま</b>	いわし すりごま 練りごま ⇒除去
<b>11日 (土)</b>	・わかめご飯 ・味噌汁 ・ブロッコリーの白和え  ・豆乳ふんわり蒸し	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒人参、えのき、干し椎茸、ちくわ、みつば ⇒木綿豆腐、ブロッコリー、人参、しめじ、ひじき、糸こんにゃく <b>練りごま</b> ⇒豆乳ふんわり蒸し	練りごま ⇒除去
<b>13日 (月)</b>	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・パイン	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節、青のり ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、 <b>ごま油</b> ⇒パイン	ごま油 ⇒除去
<b>14日 (火)</b>	・ちりめんご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、人参、チンゲン菜 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒大根、人参、椎茸、じゃがいも、さつまいも、絹厚揚げ こんにゃく、人参さつまちゃん	
<b>15日 (水)</b>	・そぼろ丼 ・野菜スープ	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー	
<b>16日 (木)</b>	・シーチキンピラフ ・けんちん汁 ・厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、人参、もやし、えのき、みつば	
<b>17日 (金)</b>	・発芽玄米ご飯 ・コーンカレー  ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、エリンギ、えのき、コーン、油揚げ 生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
<b>18日 (土)</b>	・ゆかり菜飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、小松菜 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、油揚げ、ほうれん草 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	

<b>20日 (月)</b>	・おこめん焼きそば ・豆腐スープ ・バナナ	⇒おこめん、人参、キャベツ、もやし、油揚げ、青のり、かつお節 ⇒絹ごし豆腐、えのき、干し椎茸、コーン、チンゲン菜、 <b>ごま油</b> ⇒バナナ	ごま油 ⇒除去
<b>21日 (火)</b>	・鮭ご飯 ・豆乳味噌汁 ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒ブロッコリー、人参、コーン	
<b>22日 (水)</b>	・豆腐丼 ・ココロスープ	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、トマト、木綿豆腐、ブロッコリー	
<b>23日 (木)</b>	・たけのご飯 ・すまし汁 ・イワシ入りハンバーグ ・コロコロポテト ・かしわもち	⇒発芽玄米、塩麴、たけのこ、人参、油揚げ、塩昆布 ⇒人参、えのき、干し椎茸、ちくわ、油揚げ、みつば ⇒イワシ入りハンバーグ ⇒じゃがいも、さつまいも、人参、コーン、枝豆 ⇒かしわもち	
<b>24日 (金)</b>	・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、コーン、 <b>ごま油</b> ⇒春雨、人参、干し椎茸、筍、白ねぎ、高野豆腐、ピーマン、生姜 ニンニク、 <b>ごま油</b>	ごま油 ⇒除去
<b>25日 (土)</b>	・あんかけうどん風 ・野菜スープ ・パイン	⇒ライスパスタ、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、 <b>ごま油</b> ⇒ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのき、椎茸、コーン ⇒パイン	ごま油 ⇒除去
<b>27日 (月)</b>	・ゆかりと枝豆ご飯 ・味噌汁 ・切り干し大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、枝豆 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、小松菜 ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、昆布、干し椎茸、油揚げ	
<b>28日 (火)</b>	・ふりかけご飯 ・わかめスープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、かつお節、塩昆布、 <b>白いりごま</b> ⇒わかめ、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、ごま油 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	白いりごま ⇒除去
<b>29日 (水)</b>	・そぼろ丼 ・トマトスープ	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、木綿豆腐、ブロッコリー	
<b>30日 (木)</b>	・雑穀ご飯 ・すまし汁 ・さばのカレー煮 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒さば ⇒人参、もやし、ツナ	さば ⇒除去
<b>31日 (金)</b>	・和風ピラフ ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油あげ、こんにゃく、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。