



進級・入園して1か月が経ちました。子ども達も幼稚園での生活に慣れ、給食やおやつもみんなと一緒に味わい、楽しく食べる姿も見られるようになってきました！

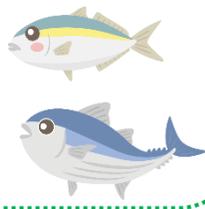
一方、この時期になると少し疲れもでてきます。体調も崩しやすくなるのでご家庭でも食事のバランスや十分な睡眠をとるよう心がけましょう。



5月5日の子どもの日(端午の節句)には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べる風習があります。それぞれの食べ物には、子どもの健康や将来への願いが込められています。子どもの健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないですね★



- ・柏餅: 柏の葉は新芽が出るまで落ちない⇒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育つ⇒成長の祈願
- ・カツオ・ブリ: 出世魚⇒将来の活躍を願う



大切にしてほしい食前・食後の挨拶



\*いただきますの意味\*

「いただきます」は、ただ「いただきます」という意味で言うのではなくさまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

\*ごちそうさまの意味\*

「ごちそう」は漢字で「ご馳走」と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人などたくさんの方がかかわっています。いろいろな人の働きに感謝して、心から「ごちそうさま」を言いましょう。

安定した姿勢で  
食べられるようにしましょう



椅子に座っての食事は、1人でお座りができるようになる頃を目安に行います。テーブルは、肘を曲げた状態で腕を90度に置ける高さに。椅子は、太ももが圧迫されないこと、足の裏がきちんと床に着くこと、猫背にならず楽な姿勢で座っていただける物を選びましょう。また、両肘を広げても隣とぶつからない距離をとることも大切です。

	午前おやつ	午後おやつ
1日(木)	むらさきいもせんべい	煮りんご
2日(金)	花花せんべい	いちごゼリー
7日(水)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	バナナ
8日(木)	ふんわりソフトせん	マスカットゼリー
9日(金)	赤ちゃんせんべい	スティックポテト
10日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
12日(月)	鉄塩せん	ピーチゼリー
13日(火)	ベビースティック	いもようかん
14日(水)	かぼちゃボーロ	バナナ
15日(木)	むらさきいもせんべい	りんごゼリー
16日(金)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	スイートポテト
17日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
19日(月)	花花せんべい	オレンジゼリー
20日(火)	鉄塩せん	煮りんご
21日(水)	ふんわりソフトせん	バナナ
22日(木)	ベビースティック	きなこ風おはぎ
23日(金)	赤ちゃんせんべい	スティックポテト
24日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
26日(月)	かぼちゃボーロ	いちごゼリー
27日(火)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	アップルスイートポテト
28日(水)	むらさきいもせんべい	バナナ
29日(木)	ふんわりソフトせん	ピーチゼリー
30日(金)	花花せんべい	いもようかん
31日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ



# めばえ こんだてひょう



<b>1日</b> (木)	・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、ほうれん草 ⇒大根、人参、小松菜 ⇒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>2日</b> (金)	・おかかごはん ・すまし汁 ・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、キャベツ、大根、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、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、ブロッコリー
<b>7日</b> (水)	・そぼろ丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、高野豆腐、人参、玉ねぎ、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 ⇒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>8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、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
<b>9日</b> (金)	・ごはん ・中華スープ ・じゃがいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒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、小松菜
<b>10日</b> (土)	・ごはん ・味噌汁 ・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、キャベツ、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
<b>12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、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、ほうれん草
<b>13日</b> (火)	・人参ごはん ・豆乳味噌汁 ・大根と豆腐の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆乳、小松菜 ⇒大根、人参、木綿豆腐、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>14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>15日</b> (木)	・ごはん ・ビーフン汁 ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、ビーフン、キャベツ、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、白菜、木綿豆腐、じゃがいも、チンゲン菜
<b>16日</b> (金)	・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、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、ブロッコリー
<b>17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、春雨、白菜、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜

<b>19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、白菜、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、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、ブロッコリー
<b>20日</b> (火)	・おかかごはん ・クリームスープ ・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、キャベツ、かぼちゃ、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、白菜、さつまいも、小松菜
<b>21日</b> (水)	・そぼろ丼 ・ココロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
<b>22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、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
<b>23日</b> (金)	・ごはん ・すまし汁 ・じゃがいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、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、ブロッコリー
<b>24日</b> (土)	・ごはん ・味噌汁 ・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、キャベツ、じゃがいも、大根、チンゲン菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
<b>26日</b> (月)	・ごはん ・中華スープ ・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、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒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、ほうれん草
<b>27日</b> (火)	・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、ほうれん草 ⇒大根、人参、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
<b>28日</b> (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ ・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、キャベツ、じゃがいも、トマト、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、チンゲン菜
<b>29日</b> (木)	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・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 ⇒かぼちゃ、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>30日</b> (金)	・人参ごはん ・豆乳味噌汁 ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆乳、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>31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、春雨、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、さつまいも、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、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



1日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・アジの西京焼き ・ブロッコリーのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、小松菜 ⇒アジ ⇒ブロッコリー、人参、かつお節	アジ ⇒ 除去
2日 (金)	・枝豆じゃこご飯 ・味噌汁 ・厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、ちりめん、人参 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、油揚げ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、人参、えのき、みつば	
7日 (水)	・きつねうどん ・オクラの和え物 ・黄桃	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、かまぼこ、わかめ、ねぎ ⇒オクラ、人参、えのき ⇒黄桃	
8日 (木)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、白いりごま、かつお節、塩昆布 ⇒木綿豆腐、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒厚揚げ、小松菜、人参	
9日 (金)	・おこめん焼きそば ・えのきスープ ・バナナ	⇒ライスパスタ、キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、しめじ 油揚げ、かつお節、青のり ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、ごま油 ⇒バナナ	
10日 (土)	・おかかご飯 ・野菜スープ ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、かつお節 ⇒じゃがいも、キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ ⇒木綿豆腐、ほうれん草、人参、椎茸、ひじき、糸こんにゃく、練りごま	
12日 (月)	・シーチキンピラフ ・すまし汁 ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ツナ、人参、しそ ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、椎茸、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり	
13日 (火)	・お赤飯 ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、もち米、塩麴、小豆、ごま塩 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒がんも	
14日 (水)	・そぼろ丼 ・味噌汁 ・キャベツとツナのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒ツナ、キャベツ、きゅうり	
15日 (木)	・さつまいもと塩昆布のご飯 ・春雨スープ ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒春雨、白菜、人参、玉ねぎ、椎茸 ⇒ツナ、人参、もやし	
16日 (金)	・和風ピラフ ・すまし汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒高野豆腐、ひじき、人参、玉ねぎ	
17日 (土)	・鮭ご飯 ・ポトフ風スープ ・キャベツとコーンの胡麻酢和え	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、ブロッコリー ⇒キャベツ、コーン、人参、きゅうり、ちくわ、油揚げ	鮭 ⇒ 除去
19日 (月)	・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	

20日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・厚揚げカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹厚揚げ、さつまいも、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、生姜 ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
21日 (水)	・ビーフン炒め ・野菜スープ ・パイン	⇒ビーフン、キャベツ、人参、しめじ、油揚げ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、ほうれん草 ⇒パイン	
22日 (木)	・わかめご飯 ・すまし汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、椎茸、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、高野豆腐、人参	
23日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・サワラの西京焼き ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、ほうれん草 ⇒サワラ ⇒オクラ、人参、きゅうり、かつお節	サワラ ⇒ 除去
24日 (土)	・コーンご飯 ・すまし汁 ・厚揚げのから揚げ ・ほうれん草の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、コーン、人参 ⇒絹ごし豆腐、玉ねぎ、えのき、椎茸、みつば ⇒絹厚揚げ、ニンニク ⇒ほうれん草、人参、えのき、ひじき	
26日 (月)	・五目寿司 ・けんちん汁 ・サバの塩焼き ・キャベツのゆかり和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、油揚げ、かんぴょう ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、ごぼう、油揚げ、椎茸、チンゲン菜 ⇒サバ ⇒キャベツ、人参、ゆかり	サバ ⇒ 除去
27日 (火)	・五目うどん ・ブロッコリーサラダ ・黄桃	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、かまぼこ、人参、椎茸、みつば ⇒ツナ、ブロッコリー、人参 ⇒黄桃	
28日 (水)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒大根、玉ねぎ、しめじ、えのき、小松菜 ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、ピーマン、椎茸、筍	
29日 (木)	・人参ご飯 ・豆乳スープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、コーン、しめじ、まめまーじゅ★	
30日 (金)	・黒米ご飯 ・味噌汁 ・根野菜の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒木綿豆腐、玉ねぎ、えのき、なめこ、わかめ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、じゃがいも、さつまいも、大根、人参、椎茸、こんにゃく	
31日 (土)	・ごま塩ご飯 ・とろみスープ ・かぼちゃサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒白菜、人参、筍、しめじ、もやし、干し椎茸 ⇒かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり	

■あけぼの幼稚園のだしは、全て「昆布といりこ」から取っています。

■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。

★まめまーじゅ：大豆から作られた植物性チーズです。(小麦・卵・乳不使用です。)