



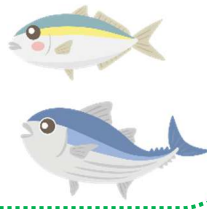
進級・入園して1か月が経ちました。子ども達も幼稚園での生活に慣れ、給食やおやつもみんなと一緒に味わい、楽しく食べる姿も見られるようになってきました！  
一方、この時期になると少し疲れもでてきます。体調も崩しやすくなるのでご家庭でも食事のバランスや十分な睡眠をとるよう心がけましょう。



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



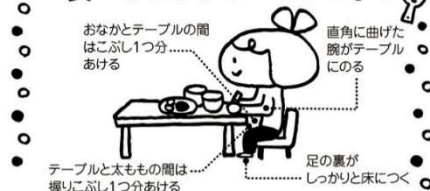
\*いただきますの意味\*

「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人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(金)	花花せんべい	スイートポテト
2日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
7日(木)	ふんわりソフトせん	マスカットゼリー
8日(金)	赤ちゃんせんべい	スティックポテト
9日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
11日(月)	鉄塩せん	りんごゼリー
12日(火)	ベビースティック	いもようかん
13日(水)	かぼちゃポーロ	バナナ
14日(木)	むらさきいもせんべい	ピーチゼリー
15日(金)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	アップルスイートポテト
16日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
18日(月)	花花せんべい	オレンジゼリー
19日(火)	鉄塩せん	煮りんご
20日(水)	ふんわりソフトせん	バナナ
21日(木)	ベビースティック	ぶどうゼリー
22日(金)	赤ちゃんせんべい	スティックポテト
23日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
25日(月)	かぼちゃポーロ	いちごゼリー
26日(火)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	スイートポテト
27日(水)	むらさきいもせんべい	バナナ
28日(木)	ふんわりソフトせん	ピーチゼリー
29日(金)	花花せんべい	いもようかん
30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> (金)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、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、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜
<b>2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、じゃがいも、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>7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>8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>9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>11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>12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>13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>14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>15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>16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>18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>19日</b> (火)	・おかがごはん ・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>20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>21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>22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>23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>25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>26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>27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>28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>29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>30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。



あいゆめ、きらら。  
認定こども園

あけぼの幼稚園



# つぼみ こんだてひょう



1日 (金)	・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、白菜、人参、わかめ、ねぎ ⇒がんも
2日 (土)	・人参ご飯 ・豆乳スープ ・じゃがいもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、しいたけ、しめじ、豆乳 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース しんじょう
7日 (木)	・きつねうどん ・オクラの和え物 ・パイン	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、人参、かまぼこ、ねぎ ⇒オクラ、人参、えのき ⇒パイン
8日 (金)	・和風ピラフ ・すまし汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒絹ごし豆腐、人参、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ
9日 (土)	・いなり寿司 ・味噌汁 ・キャベツとツナの和え物	⇒発芽玄米、塩麴、いなり揚げ ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、しめじ、小松菜 ⇒キャベツ、きゅうり、人参、ツナ
11日 (月)	・鮭ご飯 ・すまし汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、ちくわ、えのき、しめじ、チンゲン菜 ⇒金時豆
12日 (火)	・さつまいもと塩っぺのご飯 ・味噌汁 ・切り干し大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、ねぎ ⇒切り干し大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸、油揚げ、昆布
13日 (水)	・そぼろ丼 ・味噌汁 ・かぼちゃサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、たまねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、油揚げ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり
14日 (木)	・わかめご飯 ・野菜スープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、ブロッコリー ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ★
15日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・いわしの梅煮 ・ブロッコリーのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、えのき、しいたけ、ほうれん草 ⇒いわし ⇒ブロッコリー、人参、コーン
16日 (土)	・枝豆ご飯 ・中華スープ ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴、人参、枝豆 ⇒人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、コーン、チンゲン菜 ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、しいたけ、筍、ピーマン
18日 (月)	・シーチキンピラフ ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、えのき、ねぎ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、しいたけ、 絹厚揚げ
19日 (火)	・大豆ご飯 ・野菜スープ ・じゃがいもの バランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、コーン、ひじき、枝豆

20日 (水)	・ビーフン炒め ・すまし汁 ・黄桃	⇒ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、塩昆布 ⇒人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、コーン、チンゲン菜 ⇒黄桃
21日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・けんちん汁 ・さばの塩焼き ・白菜のおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、ごぼう、油揚げ、干し椎茸、小松菜 ⇒さば ⇒白菜、人参、ほうれん草、かつお節
22日 (金)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、塩昆布、白いりごま、かつお節 ⇒木綿豆腐、しめじ、えのき、人参、わかめ、ねぎ ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ、
23日 (土)	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、ちくわ、干し椎茸、みつば ⇒春雨、人参、キャベツ、きゅうり
25日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・すまし汁 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節、青のり ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒黄桃、みかん、パイン
26日 (火)	・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・小松菜の厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり ⇒木綿豆腐、キャベツ、人参、しめじ、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ
27日 (水)	・ごま塩ご飯 ・すまし汁 ・絹厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ごま塩 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、しめじ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、人参、えのき、みつば
28日 (木)	・おこめんなポリタン ・えのきスープ ・バナナ	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、しめじ、絹厚揚げ、ピーマン ⇒えのき、コーン、チンゲン菜 ⇒バナナ
29日 (金)	・枝豆とじゃこのご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、枝豆、ちりめん ⇒木綿豆腐、白菜、人参、玉ねぎ、なめこ、わかめ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐
30日 (土)	・発芽玄米ごはん ・すまし汁 ・大豆ハンバーグ ・ブロッコリーの和え物	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、玉ねぎ、ちくわ、えのき、しめじ、みつば ⇒大豆ハンバーグ ⇒ブロッコリー、人参、ツナ

■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。)