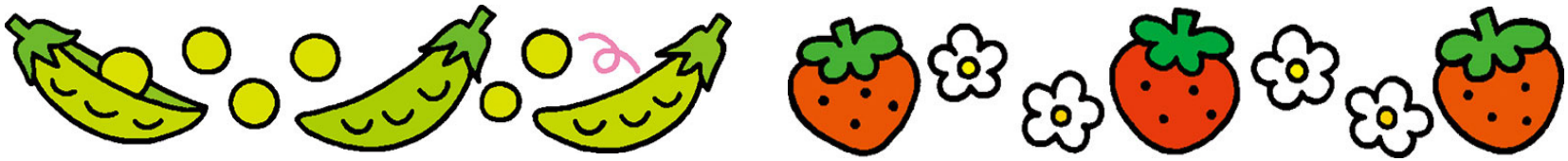
2021年 5月　　予定献立表　　うるま市役所/つくしんぼ保育園

月	火	水	木	金	土
					1 胚芽ご飯 牛肉炒め キャベツの梅肉和え 小松菜の味噌汁 果物 ホットケーキ ココア豆乳
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 	6 もずく丼 ブロッコリーのおかか和え 麩の清まし汁 果物 おかずパン ＥＭ牛乳	7 胚芽ご飯 松風焼き ゴーヤーチャンプルー なめこの味噌汁 アイスクリーム スコーン ＥＭ牛乳	8 焼きそば スティック胡瓜 とろろ昆布汁 果物 園内研修
10 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 じゃこトースト ＥＭ牛乳	11 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ きんぴら炒め 豆腐の清まし汁 ーロゼリー フルーツポンチ	12 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き ポテトサラダ 玉葱の味噌汁 果物 アガラサー ＥＭ牛乳	13 胚芽ご飯 魚の西京焼き ひじき炒め そうめん汁 果物 もずくひらやーちー	14 沖縄そば 白和サラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	15 胚芽ご飯 麩チャンプルー 肉だんご アーサ汁 果物 アメリカンドック りんごカルゲン
17 キッズビビンバ もずく汁 ーロチーズ カルシウムパン 豆乳	18 胚芽ご飯 チキンの南蛮漬け 人参しりしりー きのこスープ 果物(パイン) たかはしもち	19 おべんとう お誕生日ケーキ （ブラウニー） りんごジュース	20 胚芽ご飯 魚の有馬焼き キャベツ炒め 豆腐とわかめの味噌汁 果物 ポンデケージョ ＥＭ牛乳	21 スパゲティーミートソース 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物 おにぎり（ツナみそ）	22 きのこご飯 ウインナーのケチャップ煮 もずく和え 豆苗スープ 果物 ハッシュポテト 野菜ジュース
24 納豆ご飯 ちむしんじ くーぶいりちー 果物 きなこトースト ＥＭ牛乳	25 カレーライス 胡瓜とわかめの和え物 ーロチーズ かき卵汁 くずもち	26 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨ焼き ひじきともやしサラダ 豚汁 果物 ココア蒸しパン ＥＭ牛乳	27 胚芽ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き ピーマンの細切り炒め きのこの清まし汁 果物 プリン リッツサンド	28 食パン ハンバーグ キャベツサラダ コンソメスープ 果物 ピザポテト	29 中華丼 春雨サラダ 麩の味噌汁 果物 おいもスティック カルゲン
31 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 ふむふむ 豆乳					

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2021年 5月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	土	牛肩ロース　油揚げ　卵　普通牛乳　ココア豆乳	精白米　白ごま　ホットケーキミックス	玉ねぎ　ピーマン　大根　胡瓜　小松菜　果物
6	木	豚挽肉　削り節　デリカウィンナー　ＥＭ牛乳　普通牛乳	精白米　おつゆ麩　三温糖　ホットケーキミックス	もずく　ピーマン　人参　ブロッコリー　キャベツ　えのき　わかめ　　ねぎ　果物
7	金	鶏挽肉　沖縄豆腐　卵　油揚げ　ＥＭ牛乳　アイスクリーム	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　パン粉(乾)　薄力粉　無塩バター	玉葱　ゴーヤー　人参　もやし　なめこ　わかめ　ねぎ
8	土	デリカウィンナー	ゆで中華麺　三温糖	人参　キャベツ　玉ねぎ　ピーマン　胡瓜　とろろ昆布　ねぎ　果物
10	月	合挽肉　ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ　EM牛乳　しらす　ピザ用チーズ　ベーコン	精白米　食パン　マヨネーズ	玉葱　レタス　ﾄﾏﾄ　とうもろこし　キャベツ　玉ねぎ　人参　パセリ　果物
11	火	赤魚　豚肩ロース　絹ごし豆腐	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉	ゴボウ　こんにゃく　ニラ　椎茸　わかめ　ねぎ　　人参　りんご　ﾊﾞﾅﾅ　ﾐｶﾝ　ﾊﾟｲﾝ　黄桃　ーロゼリー
12	水	鶏ﾓﾓ肉　プロセスチーズ　普通牛乳　ＥＭ牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　じゃがいも　マヨネーズ　ちんぴんミックス	人参　胡瓜　玉ねぎ　コーン　わかめ　えのき　ねぎ　果物
13	木	鮭　油揚げ　大豆水煮　ツナ　卵	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　油　そうめん(乾)　薄力粉	キャベツ　人参　ひじき　椎茸　しらたき　しめじ　ねぎ　もずく　ニラ　果物
14	金	三枚肉　かまぼこ　沖縄豆腐　ツナ　ヨーグルト	沖縄そば麺　精白米	玉ねぎ　生姜　人参　ねぎ　胡瓜　小松菜　干し椎茸　しめじ
15	土	ポーク　肉団子　卵　絹ごし豆腐	精白米　もちきび　米粒粉　麩　アメリカンドッグ	キャベツ　人参　玉ねぎ　ニラ　アーサ　ねぎ　果物　りんごカルゲン
17	月	豚挽肉　鶏挽肉　ウズラ卵　ちくわ　ーロチーズ　スキムミルク　生クリーム　豆乳	精白米　食パン　三温糖	長ネギ　生姜　にんにく　もやし　人参　小松菜　ミニトマト　ねぎ
18	火	鶏モモ正肉　卵　ベーコン　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　さつまいも　もち粉　麦粉　黒砂糖粉	人参　ピーマン　卵　玉ねぎ　エリンギ　パイン
19	水	卵	薄力粉　無塩バター　三温糖　ココア粉	くるみ　幼児りんご
20	木	鯖　ベーコン　絹ごし豆腐　卵　ＥＭ牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　みりん　ポンデQミックス	キャベツ　人参　生しいたけ　コーン　わかめ　ねぎ　果物
21	金	合挽き肉　卵　ツナ	スパゲッティ乾　精白米　三温糖　マヨネーズ	玉ねぎ　人参　ブロッコリー　カリフラワー　西洋南瓜　コーン　焼きのり　果物
22	土	ツナ　デリカウィンナー　ベーコン	精白米　ハッシュポテト	しめじ　干し椎茸　人参　ねぎ　まいたけ　もずく　胡瓜　豆苗　しめじ　野菜ジュース　果物
24	月	ひきわり納豆　チキアギ　豚レバー　豚肩ロース　きな粉　ＥＭ牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　食パン　じゃがいも　無塩バター　三温糖片栗粉	人参　こんにゃく　刻み昆布　椎茸　ニラ　にんにく　玉ねぎ　ねぎ　果物
25	火	鶏モモ正肉　シラス　卵　ーロチーズ　きな粉	じゃがいも　いもくず　タピオカ　黒粉砂糖　三温糖	人参　玉ねぎ　胡瓜　わかめ　トマト　ねぎ　果物
26	水	杵　豚肩ロース　普通牛乳　ＥＭ牛乳　ツナ	胚芽米　もちきび　米粒麦　マヨネーズ　みりん　三温糖　ごま油　薄力粉　ココア粉	ひじき　もやし　胡瓜　人参　大根　ごぼう　椎茸　ねぎ　果物
27	木	鶏モモ正肉　豚肩ロース　プリン　クリームチーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　薄力粉　油　片栗粉　三温糖　リッツクラッカー	ピーマン　人参　もやし　たけのこ　えのき　しめじ　ねぎ　果物　いちごジャム
28	金	合挽き肉　卵　ベーコン　ピザ用チーズ	食パン　パン粉　ハッシュポテト	玉ねぎ　キャベツ　胡瓜　人参　コーン　セロリ　パセリ　果物
29	土	豚肩ロース　ツナ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　油　片栗粉　おつゆ麩　おいもスティック	白菜　干椎茸　ゆでたけのこ　人参　生姜　にんにく　緑等春雨　もやし　胡瓜　ねぎ　果物　カルゲン飲料
31	月	沖縄豆腐　豚挽肉　ツナ　スキムミルク　豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　麩	人参　長ねぎ　ﾆﾗ　生姜　にんにく　大根　胡瓜　わかめ　えのき　ねぎ　果物

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

食育だより

4月に入園、進級してもうすぐ1カ月が経とうとしています。子ども達もすっかり園生活に慣れ、楽しく過ごしています。ゆり、さくら、ひまわり組では給食のお当番活動も始まり、お食事を配膳したりとそれぞれ活動を楽しんでいます。また、もも組は離乳食がスタートしました。これから各クラスの食事の様子や年間のクラスごとの食育目標などもお知らせしていきますのでお楽しみに！！

愛情たっぷり弁当ありがとうございま～す！

先月、今年度初のお弁当作り、朝早くから有難うございました。子ども達のお弁当を開けた時の「わぁ～❤」とした表情、口いっぱいに頬張る姿が見られましたよ！
さて、今回は「お弁当」についてお話したいと思います。

・**食べやすさ**・・・お弁当を作る時は、成長に合わせて小さくカットしたり、フォークやスプーン箸、もしくは手掴みで簡単に食べられる大きさや形にしましょう。基本的には一口サイズを目安にするといいですよ。

・**お弁当の量**・・・おかずの量に気をつけましょう。あれも食べてほしいこれも・・と入れているうちにボリュームたっぷりのお弁当になってしまうケースがあります。
子どもが食べきれない量を入れてしまうと、決められた時間内に食べれなかったり、園外などでは、食後の遊びをお友達と楽しめなくなって弁当が苦手になってしまいます。
食が細い子は、普段家庭で食べれている食材をお弁当に入れると食が進むかもしれませんね！また、よく食べる子はおにぎりを別に入れて、おかずを増やしたりしてもいいかもしれませんね！ ★（0～2歳児クラスの子はピッグの使用はできるだけ控えて下さい）

2021年度園、各クラスの食育目標をお知らせします！

園の食育目標	・感謝の気持ちを持ち、皆で食べる事を楽しめる子
各クラスの食育目標は全体的な計画に基づいてⅠ期4月～6月の目標を記載しています。	
5歳児　ひまわり組	・友達と一緒に食べる楽しさを味わう。野菜栽培を通して、生長や変化に気付く
4歳児　さくら組	・生き生きと遊び、空腹を感じ食事を楽しみにする。
3歳児　ゆり組	・楽しい雰囲気の中で、友達と一緒に食事をする。食事のマナーや準備、片付けの仕方を知る。
2歳児　たんぽぽ組	・楽しい雰囲気の中で食事をする。
1歳児　ちゅうりっぷ組	・保育士や友達と、楽しい雰囲気の中で食事をする。正しい姿勢で、スプーンやフォークを使う。
0歳児　もも組 （月齢別の食育目標となっています）	（6ヵ月未満）・保育者と信頼関係を築き、ミルクを飲む（哺乳瓶に慣れる） （6ヵ月～1歳未満）・落ち着いた雰囲気の中でミルクを十分に飲む。 家庭との連携を密に行い、ミルクから離乳食への移行を進めていく。 （1歳～1歳3ヵ月未満）・様子をみて2回食にする。よく噛んで食べるように促す。 （咀嚼運動、一口の量がわかる）