

月		火	水	木	金	土		
2	こいのぼりハヤシ スティック胡瓜 プチトマト きのこスープ 果物 じゃこトースト EM牛乳	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 ゆし豆腐 果物 鮭おにぎり	7 胚芽ご飯 チキンの照り焼き マカロニサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 果物 おいもスティック りんごカルゲン		
9	胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 スコーン EM牛乳	10 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ゴーヤーチャンプルー 油揚げの味噌汁 アイスクリーム たかはしもち	11 胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き 春雨サラダ そうめん汁 果物 おかずパン EM牛乳	12 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ひじき炒め 麩とわかめの味噌汁 果物 もずくひらやーちー	13 スパゲティミートソース 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物 フルーツポンチ	14 きのこご飯 麩チャンプルー もずく和え 豆苗スープ 果物 園内研修		
16	タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 カルシウムパン 豆乳	17 胚芽ご飯 鶏の味噌漬け焼き パパイア炒め なめこの味噌汁 果物 くずもち	18 おべんとう  お誕生日ケーキ (ブラウニー) りんごジュース	19 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き キャベツ炒め 豆腐の味噌汁 果物 さつまいもソフトクッキー EM牛乳	20 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	21 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き スティック胡瓜 アーサ汁 果物 肉まん 野菜ジュース		
23	納豆ご飯 ひじきとモヤシサラダ 豚汁 果物 きなこトースト EM牛乳	24 胚芽ご飯 魚の西京焼き 人参しりしりー 麩の清まし汁 果物 ココア蒸しパン EM牛乳	25 胚芽ご飯 鶏肉のトマトソースかけ ポテトサラダ かき卵汁 果物 フルーチェ リッツサンド	26 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き きんぴら炒め えのきとしめじの味噌汁 果物 ポンデケーキ EM牛乳	27 食パン ハンバーグ キャベツサラダ コンソメスープ 果物 おにぎり(ツナみそ)	28 鮭じゃこご飯 肉だんご 小松菜のごま和え とろろ昆布汁 果物 アメリカンドッグ ココア豆乳		
30	キッズビビンバ もずく汁 固形ヨーグルト ふむふむ 豆乳	31 カレーライス 胡瓜とトマトの和え物 卵スープ 果物 プリン リッツサンド	 5月8日はゴーヤーの日 <<ゴーヤーを使ったメニュー>> 5月 10日(火) ゴーヤーチャンプ 				 	

※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。

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	日			
2	月	牛肩ロース ちくわ ベーコン しらす ピザ用チーズ EM牛乳	精白米 三温糖 油 薄力粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 エリンギ 胡瓜 ミニトマト しめじ 果物
3	火			
4	水			
5	木			
6	金	豚挽肉 ゆし豆腐 鮭フレーク	三温糖 精白米 ごま油	ピーマン コーン 人参 ブロッコリー キャベツ ねぎ 青菜ふりかけ 果物
7	土	鶏モモ正肉 ロースハム 油揚げ	精白米 マカロニ マヨネーズ おいもスティック	人参 きゅうり コーン 小松菜 果物
8	日			
9	月	沖縄豆腐 豚挽肉 味噌 ツナ 卵 EM牛乳	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 薄力粉 無塩バター	人参 長ねぎ とうもろこし 生姜 大根 胡瓜 わかめ ねぎ
10	火	鯖 卵 ポーク 油揚げ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 アイスクリュー さつまいも もち粉 むぎ粉 黒砂糖粉	ゴーヤー 玉ねぎ 人参 もやし しめじ わかめ ねぎ 果物
11	水	鶏むね肉 ツナ デリカウィンナー EM牛乳 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 そうめん(乾) ホットケーキミックス	もやし 胡瓜 人参 しめじ ねぎ 果物 パセリ
12	木	赤魚 油揚げ 卵 ツナ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 本みりん おつゆ麩	玉ねぎ 干しひじき キャベツ 人参 とうもろこし えのき わかめ ねぎ 果物 もずく
13	金	合挽きミンチ 卵	スパゲティ(乾) 無塩バター マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー かぼちゃ コーン オレンジ パナナりんご みかん缶 フルーツカクテル缶
14	土	ツナ 卵 ベーコン ポーク	精白米 本みりん 麩 三温糖	しめじ 干し椎茸 まいたけ 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ にら もずく 豆苗 果物
15	日			
16	月	合挽きミンチ プロセスチーズ ベーコン スキムミルク 生クリーム 豆乳	精白米 食パン 三温糖	玉ねぎ レタス トマト とうもろこし キャベツ 人参 パセリ 果物
17	火	鶏モモ正肉 ツナ 絹ごし豆腐 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 いもくず タピオカ粉 黒砂糖粉	パパイヤ 玉ねぎ 人参 ピーマン なめこ わかめ ねぎ 果物
18	水	卵	無塩バター 三温糖 薄力粉 ココア粉	クルミ りんごジュース
19	木	鮭 ベーコン 絹ごし豆腐 スキムミルク 普通牛乳 EM牛乳	薄力粉 油 本みりん さつまいも 三温糖	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン わかめ 果物
20	金	三枚肉 豚ガラ かまぼこ おきなわ豆腐 ツナ 固形ヨーグルト	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 小松菜 干し椎茸 しめじ
21	土	豚肩ロース 絹ごし豆腐	精白米 本みりん 片栗粉 三温糖 肉まん	玉ねぎ 生姜 胡瓜 アーサ ねぎ 果物
22	日			
23	月	挽き割り納豆 ツナ 豚肩ロース きな粉 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ごま油 無塩バター 食パン	のり佃煮 干しひじき もやし 胡瓜 人参 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ 果物
24	火	鮭 卵 EM牛乳 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 サラダ油 おつゆ麩 薄力粉 ココア粉	人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ 果物
25	水	鶏むね肉 プロセスチーズ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ リッツクラッカー	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 胡瓜 コーン ねぎ いちごフルーチェ
26	木	鮭 豚肩ロース 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん 三温糖 ポンデQミックス	しらたき ごぼう 人参 とうもろこし えのき しめじ ねぎ 果物
27	金	合挽きミンチ 卵 ベーコン ツナ 味噌	食パン パン粉 三温糖 オリーブオイル 精白米	玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 コーン セロリ 果物 焼きのり
28	土	鮭フレーク シラス 肉団子 ココア豆乳	精白米 三温糖 ごま油 アメリカンドッグ	ねぎ 小松菜 人参 胡瓜 果物
29	日			
30	月	豚挽肉 鶏挽肉 ウズラ卵 ちくわ 固形ヨーグルト スキムミルク 生クリーム 豆乳	精白米 三温糖 片栗粉 麩	長ネギ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 もずく 果物
31	火	鶏モモ正肉 プロセスチーズ シラス プリン クリームチーズ	精白米 じゃがいも 三温糖 片栗粉 リッツクラッカー	人参 玉ねぎ 胡瓜 トマト わかめ ねぎ いちごジャム 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。



入園・進級から1カ月が経とうとしています。

新型コロナウイルスの影響で、例年通りとはいえませんが、給食やおやつ時には対面しないように座るように工夫・配慮しながらも、楽しい雰囲気ですべて進んでいる子ども達です😊

引き続き、子ども達の健康を第一に食をサポートしていきたいと思っております。今月もよろしくお願いいたします😊

**おいしいお弁当
ありがとう!**

先月は今年度初のお弁当作り、朝早くからありがとうございました！
子ども達のお弁当を開けた時の「わぁ〜❤️」とうれしそうな笑顔、
口いっぱい頬張る姿が見られましたよ。

今月は、**お弁当**についてお願いしたいことがあります。

食べやすさ…お弁当に入れるときには、成長に合わせて小さくカットしたり、もしくは手づかみで食べられる大きさ・形にしましょう。
(一口サイズを目安にするといいいいですよ。)

お弁当の量…おかずの量に気をつけましょう。あれもたべてほしい、これも…といれているうちにボリュームたっぷりになってしまう場合があります。食べきれない量を入れてしまうと決められた時間に食べ終われなかったり、園外などでは食後にお友達と遊べなかったりして、お弁当が苦手になってしまうこともあります。食が細い子は、普段家庭で食べている食材を入れると食が進むかもしれませんね。よく食べる子はおにぎりを別に入れて、おかずを増やしてもいいかもしれませんね！

★0〜2歳児クラスの子は、安全のため、ピックの使用は
できるだけ控えてくださるよう、お願いします。

コロナウイルス対策には…

《手洗い・マスク・消毒》の感染症予防対策と
《十分な睡眠・適度な運動・ストレスを溜めない・バランス良い食事》の免疫向上対策が必要です。

免疫力を高めるポイントは腸にあるといわれています。
腸は体の中に入ってきた有害な菌やウイルスなどと戦うための免疫力が集まっているため、腸の状態をよくすることで免疫力を高めることができます。

**特に免疫力を高めるといわれている
おすすめ食材**

【発酵食品】ヨーグルト・チーズ・鰹節・味噌・キムチ・納豆など
【きのこ類】きのこ・舞茸・エリンギ・ぶなしめじなど…🍄

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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい雰囲気の中で食事をする。
1歳児 ちゅうりっぷ組	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	<ul style="list-style-type: none"> (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)・様子を見て2回食にする。よく噛んで食べるように促す。 <p style="text-align: right;">(咀嚼運動、一口の量がわかる)</p>