

今月の目標

「規則正しい食事をしよう！」

基本は、「早寝」「早起き」「朝ごはん」
朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされ、子どもは日中、満足するまで遊び、心地よい疲れを感じて夜の質の良い眠りに繋がります。



4月は、玉ねぎ収穫を行い、給食にも毎日のように使っています。今月は、じゃが芋の収穫が予定されています。献立やおやつに、じゃが芋料理をたくさん取り入れたので、収穫したじゃが芋で作りたいと思います！

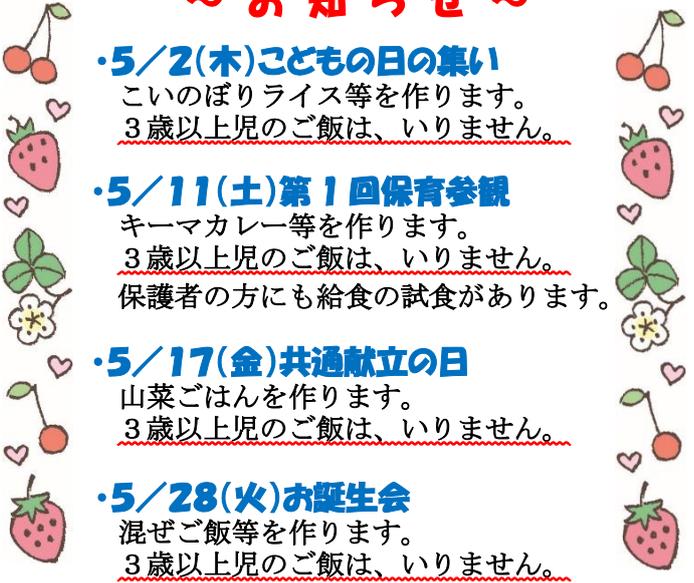
夏野菜も栽培中です。子ども達が収穫してくれるのを楽しみにしています！



*○印は、3歳以上児の箸はいりません。

～お知らせ～

- 5/2(木)こどもの日の集い
こいのぼりライス等を作ります。
3歳以上児のご飯は、いりません。
- 5/11(土)第1回保育参観
キーマカレー等を作ります。
3歳以上児のご飯は、いりません。
保護者の方にも給食の試食があります。
- 5/17(金)共通献立の日
山菜ごはんを作ります。
3歳以上児のご飯は、いりません。
- 5/28(火)お誕生会
混ぜご飯等を作ります。
3歳以上児のご飯は、いりません。



共通献立の日: 17日(金)「山菜ご飯」
「山菜」にはデトックス作用があり、老廃物などを排出してくれます。また、食物繊維も豊富です。春の味覚「山菜」を混ぜご飯にいただきたいと思います。

日	曜	副 食	朝の間食	間 食	日	曜	副 食	朝の間食	間 食
1		シュウマイ、ナムル 柑橘類	人参スティック	ツナカレートースト	16	木	ハヤシライス、ごぼうサラダ いりこの佃煮	ココアホットケーキ	ピザトースト
2	木	こいのぼりライス、からあげ マカロニサラダ、コンソメスープ、ミニトマト	ビスコ	こいのぼりケーキ	17	金	山菜ご飯、かき揚げ 吸物、トマト	粉ふき芋	お好み焼き
3	金	憲法記念日			18	土	にゅう麺、柑橘類 きゅうりとトマトのツナ和え	ビスケット	チーズ蒸しケーキ
4	土	みどりの日			20	月	ワンタンスープ、柑橘類 ポテトとささみのごま和え	バナナヨーグルト	アスバラガスビスケット
5	日	こどもの日			21	火	コロッケ、小松菜のツナ和え トマト、コンソメスープ	ハーベスト	カップシフォンケーキ
6	月	振替休日			22		鶏チリ、ひじきサラダ ミニトマト	えびせん	フルーツヨーグルト
7	火	ミネストローネ、ナゲット 切干大根の煮物、ふりかけ	たべっ子どうぶつ	キャロットゼリー	23	木	豚肉と小松菜のスタミナ炒め 酢の物、柑橘類	じゃがバター	ばりんばりんせんべい
8		すり身チーズボール 春雨の酢の物、ミニトマト	白い風船	コーンフレーク	24	金	米粉シチュー 五目金平、トマト	みかん缶	プリン
9	木	きつねうどん レバニラ炒め、柑橘類	麓のきな粉スナック	豆腐チュロス	25	土	梅ジャコご飯 味噌汁、昆布和え	クッキー	イチゴスペシャル
10	金	高野豆腐の卵とじ パリパリサラダ、トマト	じゃが芋のガレット	アンパンマンクッキー	27	月	中華卵スープ、いりこチーズ チンジャオロース	フルーチェ	チョコパン
11	土	キーマカレー、ごぼうの香り揚げ 納豆サラダ、ミニトマト	カルシウムトースト		28	火	豚ごぼうご飯、チキンピカタ スパサラ、ワカメスープ、オレンジ	マンナ	せんべい、バナナ
13	月	ひじきスパゲティ、柑橘類 空豆のほくほくサラダ	きゅうりスティック	牛乳かん	29		カレー風味春巻き、ミニトマト 切干大根のごま和え	芋かりんとう	チーズ蒸しパン
14	火	じゃが芋のコロコロ焼き、トマト きゅうりとささみの梅和え	マカロニあべ川	フルーツサンド	30	木	焼きそば、柑橘類 きゅうりとチーズの酢の物	クラッカーサンド	ポテトチップス
15		魚のタルタル焼き ドレッシング和え、柑橘類	ウエハース	ドーナツ	31	金	肉じゃが、トマト ごまネーズサラダ	チーズトースト	ヨーグルトムース