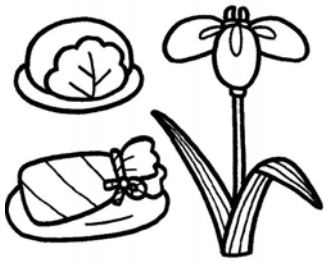
平成２３年度　5月のこんだて　平　保　育　園

2日・16日・30日（月）
鮭西京焼き
ごま和え
かき卵汁
牛乳　菓子

17日（火）
あんかけ焼きそば
わかめスープ
フルーツ
お茶　★筍ごはん

18日（水）
鶏オレンジソース
スパゲティサラダ
コンソメスープ
牛乳　菓子

19日（木）
鰺の梅煮
切干の酢の物
味噌汁
お茶　★和菓子



6日・20日（金）
シシカバ風
ビーンズサラダ
ミネストローネ
牛乳　菓子

9日・23日（月）
豚の生姜焼き
春雨サラダ
中華スープ
牛乳★ケーキ

10日・24日（火）
キスフライ
シャキシャキ
サラダ
野菜スープ
牛乳　菓子

11日・25日（水）
四色炒め（丼）
味噌汁
フルーツ
お茶★ゼリー

12日・26日（木）
アスパラカレー
フレンチサラダ
牛乳　菓子

13日・27日（金）
鯖ひじき煮
えんどう卵とじ
すまし汁
牛乳★パン菓子

31日（金）
こいのぼりランチ
お楽しみデザート

“食育”のすすめ

食事を通して情操面や知能面を育てる“食育（食教育）”。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で、子どもへの食育をすすめていきましょう。

みんなの体は何でできている？

人の体は、食べ物を元につくられます。ですから、購入する食材には気をつけたいものですね。また、子どもみずからに料理経験をさせ、「自分の体をつくる元は目の前の食べ物なんだ」ということを、知らせてあげてください。あそび食べや好き嫌いなど、悩みを解決する糸口になるかもしれません。

5月5日は“端午（たんご）の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。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のですね。

献　立　表

日付	献立名	おやつ	材料名		
			熱と力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品
2 ・ 16 ・ 30 (月)	白飯（乳児のみ） 鮭西京焼き ごま和え かき卵汁	牛乳 お菓子	米 油、砂糖	鮭、かまぼこ 卵、木綿豆腐 煮干し、味噌 ごま、牛乳	キャベツ、にんじん ほうれんそう、えのき たまねぎ、こまつな とうもろこし、ねぎ
17 (火)	あんかけ焼きそば わかめスープ フルーツ （完全給食）	お茶 ★筍ごはん	米 焼きそばめん 片栗粉、ごま油	豚肉、油揚げ 牛乳（乳児のみ）	はくさい、たまねぎ にんじん、たけのこ ピーマン、しいたけ ねぎ、バナナ
18 (水)	白飯（乳児のみ） 鶏オレンジソース スパゲティサラダ コンソメスープ	牛乳 お菓子	米 砂糖、片栗粉 マヨネーズ	鶏肉、ハム 牛乳	きゅうり、にんじん キャベツ、たまねぎ とうもろこし かぼちゃ
19 (木)	白飯（乳児のみ） 鯵の梅煮 切干の酢の物 味噌汁	お茶 ★ずんだ団子	米 砂糖、こんにゃく	鯵、しらす 煮干し、味噌 生揚げ 牛乳（乳児のみ）	きゅうり、ごぼう 切干大根 こまつな、にんじん ねぎ、しょうが
6 ・ 20 (金)	白飯（乳児のみ） シシカバ風 ビーンズサラダ ミネストローネ	牛乳 お菓子	米 パン粉、油 マカロニ	豚挽肉、鶏挽肉 ベーコン、卵 ミックスビーンズ 大豆、牛乳	たまねぎ、トマト キャベツ、にんじん きゅうり、にんにく セロリ、とうもろこし
9 ・ 23 (月)	白飯（乳児のみ） 豚の生姜焼き 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 ★物語ケーキ （９日） ★こいのぼりクレープ （２３日）	米 片栗粉、はるさめ 油	豚肉、ハム 牛乳	しょうが、きゅうり みかん、もやし たまねぎ、にんじん チンゲン菜
10 ・ 24 (火)	白飯（乳児のみ） キスフライ シャキシャキサラダ 野菜スープ	牛乳 お菓子	米、小麦粉 パン粉、油	鮭、油揚げ わかめ、牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、パプリカ とうもろこし、アスパラ レタス、きゅうり
11 ・ 25 (水)	白飯（乳児のみ） 四色炒め（丼） 味噌汁 フルーツ	お茶 ★パインゼリー （１1日） ★ぶどうゼリー （２５日）	米 砂糖、油	卵、鶏挽肉 味噌、油揚げ 煮干し 牛乳（乳児のみ）	にんじん、ほうれんそう だいこん、たまねぎ ねぎ、しょうが オレンジ
12 ・ 26 (木)	白飯（乳児のみ） アスパラカレー フレンチサラダ	牛乳 お菓子	米 じゃが芋、油	鶏肉 牛乳	アスパラ、トマト たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり りんご、みかん、パイン
13 ・ 27 (金)	白飯（乳児のみ） 鯖ひじき煮 えんどう卵とじ すまし汁	牛乳 ★ウインナーロール （１３日） ★レーズンフランス （２７日）	米 砂糖、油	鯖、ひじき えんどう、卵 かまぼこ、牛乳	たまねぎ、こまつな にんじん、えのき いんげん、ねぎ
31 (金)	こいのぼりランチ （完全給食）	お楽しみデザート			

※仕入れの都合等により食材を変更する事があります。

※★は手作りおやつです。

※１７日（火）、３１日（金）は完全給食です。（白飯はいりません）

※２日（月）は、きりん組郷土料理クッキング（京田ごはん作り）です。

※完全給食の日以外はこあら、ばんだ、きりん組は、白飯を持参してください。

※５月の物語ケーキは、『ぐりとぐら』のカステラです。