

5月の献立予定表

武内保育園

日	曜	副 食 (共 通)	未満児			お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	9時(以上児)	3時(共通)
2	月	鶏肉のおろし煮,チンジャオロース,エノキの味噌汁 オレンジ	麦ごはん	野菜ビーンズ	コーンフレーク	いりこ	おむすび(ごましお)
6	金	キャベツのキッシュ,アーモンド和え,厚揚げの味噌汁 バナナ	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	ジュース クラッカー	いりこ	ミルク ホットケーキ
7	土	焼肉風スパゲティ,ポテトサラダ,わかめスープ	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌		せんべい
9	月	魚のカラフル焼き,ツナサラダ,麩の味噌汁,キウイフルーツ	麦ごはん	南瓜の煮物	コーンフレーク	いりこ	おむすび (枝豆塩っぺ)
10	火	鶏肉のバーベキューソース焼き,おから炒め コンソメスープ,ゼリー	麦ごはん	納豆和え	ジュース ウエハース	いりこ	牛乳 ☆お好み焼き
11	水	焼きそば,高野豆腐煮しめ,すまし汁,味付け海苔,パイ	麦ごはん	焼き魚	バナナ	いりこ	☆おたのしみ 海苔巻き
12	木	ゴボウの天ぷら,豆腐サラダ,もやしの味噌汁,いちご	麦ごはん	肉じゃが	いりこ	いりこ	ミルク ピザトースト
13	金	カレーライス,中華サラダ,オレンジ	麦ごはん	肉団子	牛乳,パン	いりこ	ケーキ
14	土	三色丼,野菜炒め,南瓜の味噌汁	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび(のり)
16	月	魚のベーコン蒸し,ひじき炒め,チンゲン菜の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	エビマヨネーズ 和え	コーンフレーク	いりこ	おむすび(さけ)
17	火	タンドリーチキン, ☆切り干し大根サラダ,かきたま汁 メロン	混ぜご飯		ジュース チーズ	いりこ	牛乳 麩ラスク
18	水	肉うどん, ☆スナップエンドウのゴマドレサラダ チーズ納豆,パイ	麦ごはん	煮奴	バナナ	いりこ	おむすび (たかなじゃこ)
19	木	ささみのフライ,大豆の磯煮,わかめの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	じゃがいもの そぼろ煮	いりこ	いりこ	ミルク マドレーヌ
20	金	お弁当の日			牛乳,パン	いりこ	ジュース コーンフレークおこし
21	土	冷やしそうめん,肉じゃが,味付け海苔	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび(つなマヨ)
23	月	鮭のごまみそ焼き,おからサラダ,南瓜の味噌汁,パイ	麦ごはん	野菜炒め	コーンフレーク	いりこ	おむすび(わかめ)
24	火	ハヤシライス,中華炒め,バナナ	麦ごはん	粉ふき芋	ジュース クラッカー	いりこ	牛乳 シュガーバタートースト
25	水	ちゃんぽん,ごぼうサラダ,高菜炒め,,ゼリー	麦ごはん	ハンバーグ	のむヨーグルト ビスケット	いりこ	☆おたのしみ おにぎらず
26	木	チキン南蛮,三色和え, ☆きのこのサンラータン キウイフルーツ	麦ごはん	金平れんこん	いりこ	いりこ	ミルク ココア蒸しパン
27	金	松風焼き,海藻サラダ,もやしの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	レバーの甘煮	牛乳,パン	いりこ	ジュース フライドポテト
28	土	ミートソーススパゲティ,エビマヨネーズ和え コンソメスープ	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌		いなり寿司
30	月	手作りシューマイ,ポークビーンズ,すまし汁,ゼリー	麦ごはん	えびの天ぷら	コーンフレーク	いりこ	おむすび(ごぼう)
31	火	生姜焼き,かぼちゃとささみの和え物,油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	麦ごはん	がんもの煮物	ジュース チーズ	いりこ	フルーツヨーグルト

給食だより



保育園おやつについて



おやつと聞くとい「甘くて子どもたちがよろこぶもの」を想像してしまいがちですが、保育園では給食で摂取できない分の「補食」としておやつを提供しています。その中で週2回おむすびを計画していますが中々進まない子どももいます。夕方まで活動している子どもたちのためにも必要なエネルギー源として食べてほしいと思います。

給食室の今年の目標に「おむすび作り」をあげていますので今月から、3・4・5歳児のクラスは「自分で作るたのしいおむすび！」を体験します。達成感とともにお米の美味しさを味わってもらおうと考えています。おむすびの日にはお楽しみメニュー、☆マークは新メニューとなっています！

ウンチができるまで



- 口：食べ物を細かく砕く
- 食道：食べ物が通りぬける
- 胃：食べ物はおかゆのようになる
- 小腸：うんちの黄色になる
- 大腸：水分を吸収して、1/4くらいの大きさになる

食物繊維が豊富な野菜・果物、キノコ類、海藻、イモ類、豆類を適度に摂取しましょう。

☆おねがい☆

日差しが強くなってきました。子どもたちは元気に外遊びをしています！水分補給をこまめにするためたっぷりお茶を持たせてください。水筒が空になった場合は、園で補充しています！