

5月

こんだてだより

にまいばしこども園

園生活にもそろそろ慣れてきたようですが、この時期は気温の変化により、体調を崩してしまうお友達がたくさんいます。連休を利用して、ゆっくりと身体を休めるのもいいですね。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、おうちの方も体調管理に気を付けていきましょう。

旬の食材たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはカロリーが低く食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。筍ご飯、煮物、汁物など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

おやつは栄養を補うものにしてしまおう

子どもは、1回に食べる量が少ないので、食事だけで十分に栄養を摂ることができません。そこで、足りない栄養を補うために与えるのがおやつです。子どものおやつとして適しているのは、野菜入り蒸しパンやおやき、ヨーグルトやチーズなどの乳製品や、おにぎり、果物など。少量のお楽しみ程度ならかまいませんが、お菓子は栄養を考えた組み合わせにしましょう。

◎今月の『おにぎりの日』は11日(水)です。

(すみれ、ゆり、ちゅーりっぷ組さんのおうちの方はご準備をお願いします。たんぼぼ、もも組は園で準備します。)

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります

日	曜	献立名	おやつ	加り
2	月	鯉のぼりハンバーグ・中華サラダ・ブロッコリースープ(えのき、ピーマン)・バナナ	3歳以上児: 柏餅 3歳未満児: ゼリー	423
3	火	憲法記念日でおやすみ		
4	水	みどりの日でおやすみ		
5	木	こどもの日でおやすみ		
6	金	チキンカレー・酢の物(卵)・トマトスープ(コーン、セロリ)・オレンジ	セサミドーナツ お茶	506
7	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・バナナ	ミニパン	
9	月	鮭のコンフィッテ・シルバーサラダ・ブロッコリーすまし汁(白菜、筍)・グレープフルーツ	ジャムサンド スキムミルク	512
10	火	チキングラタン・セトアンサラダ・コーンスープ(キャベツ、ベーコン)・キウイ	じゃじゃ麺 お茶	484
11	水	おにぎりの日△大根そぼろ煮・わかめとツナのサラダ・キャベツみそ汁(豆腐、長葱)・バナナ	いちご蒸しパン お茶	434
12	木	鱈フライタルタルソース・コールスラック・ミニトマトスープ(じゃが芋、しめじ)・オレンジ	バリバリピザ お茶	481
13	金	肉豆腐・ひじき和え・ゆかり大根すまし汁(はんぺん、にら)・パイン	南瓜ババロア	402
14	土	手作り弁当・スープ(わかめ、ごま)・オレンジ	カップアイス	
16	月	天ぷら(えび、南瓜)・ほうれん草ごま和え・粉ふき羊みそ汁(油揚げ、大根)・グレープフルーツ	クワックサンド スキムミルク	457
17	火	キャベツイソセージ・胡瓜のココロサラダ・トマトスープ(卵、わかめ)・バナナ	わかめうどん	482
18	水	大豆の落とし揚げ・白菜の甘酢和え・ブロッコリーすまし汁(もやし、ほうれん草)・オレンジ	さつま芋味噌煮 お茶	476
19	木	ぎせい豆腐・ツナサラダ・ほうれん草みそ汁(なめこ、長葱)・キウイ	梅干しじゃこ炒飯 お茶	485
20	金	豚肉かりん揚げ・しょうゆフリチ・白菜お浸しすまし汁(卵豆腐、にら)・グレープフルーツ	サイダーゼリー おせんべい	422
21	土	手作り弁当・すまし汁(卵、わかめ)・パイン	アップルパイ	
23	月	鱈のマネズ焼き・わかめとしめじの炒め・コーンすまし汁(大根、人参)・バナナ	りんごジャムサンド スキムミルク	486
24	火	麻婆ナス・こんにやくの白和え・もやしみそ汁(舞茸、白菜)・オレンジ	カルボナーラ風 お茶	454
25	水	お誕生会△お楽しみメニュー 3歳以上児クラスはお箸だけ持ってきてください	お楽しみ	
26	木	揚げ出し豆腐・五目煮(豚肉入り)・ブロッコリーみそ汁(えのき、わかめ)・グレープフルーツ	牛乳入りすいとん	457
27	金	八宝菜・わかめのみぞれ和え・チーズすまし汁(もやし、椎茸)・キウイ	たぬきおにぎり お茶	443
28	土	手作り弁当・スープ(わかめ、葱)・バナナ	スイートト	
30	月	カツオ春巻・胡瓜とわかめの酢の物・コーンすまし汁(白菜、板ふ)・オレンジ	キャロットゼリー	507
31	火	焼肉・七目納豆・アスパラみそ汁(なめこ、長葱)・バナナ	いちごグレープ お茶	448