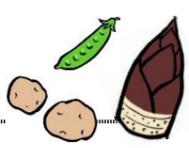


# 5月の献立



古志ひまわり保育園  
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505  
メールアドレス: koshi@h-himawari.net

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 煮込みうどん 人参の煮物 結び昆布の煮物	3 建国記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 ごはん 焼き魚 もやしのソテー みそ汁	7 親子遠足 
きなこおはぎ 野菜 お茶				おやつ春巻き するめ 牛乳	
9 ごはん 手羽元のてり煮 葉玉ねぎの 酢みそ和え とろろ昆布	10 ごはん 厚揚げの煮物 ポテトサラダ スナックえんどう みそ汁	11 ごはん 焼き鯖と 葉玉ねぎの煮物 じゃが芋のおかか和え みそ汁	12 ごはん 高野の煮物 糸昆布の炒め物 みそ汁	13 ごはん 魚の照り焼き 煮豆 あさりのチャウダー	14 キャベツとしらすの スパゲティー すまし汁
よもぎ大福 いりこ お茶	五平餅 昆布 お茶	酢飯おにぎり 焼きアスパラ 牛乳	ジャムサンドパン するめ 牛乳	じゃがピザ いりこ お茶	パン するめ お茶
16 ごはん 焼き魚 ごぼうのごま酢和え もやしのスープ	17 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 大豆スープ	18 ごはん がんもと野菜の煮物 青菜のお浸し しじみ汁	19 ごはん イカじゃが アスパラのしらす和え みそ汁	20 ごはん 牛肉とごぼうの煮物 豆腐田楽 すまし汁	21 チャーハン すまし汁
よもぎ葛もち するめ お茶	アラメおにぎり 野菜 お茶	きな粉団子 するめ 牛乳	ごまじゃこおにぎり 昆布 お茶	じゃが芋のおかか和え いりこ 牛乳	果物 昆布 お茶
23 ごはん 豚肉と新玉の甘酢炒め ごぼうの煮物 みそ汁	24 ごはん 煮魚 おから コーンスープ	25 ごはん 厚揚げの梅みそ焼き さやえんどうの ごま和え ミルクスープ	26 ごはん 飛び魚のから揚げ キャベツと もやしの酢の物 とろろ汁	27 ごはん 高野の中華炒め アスパラのおかか和え みそ汁	28 梅じゃこおにぎり みそ汁
玄米焼きおにぎり いりこ お茶	干し大根の煮物 昆布 お茶	糸昆布のおにぎり 野菜 お茶	小豆団子 するめ 牛乳	よもぎカップケーキ 昆布 牛乳	パン いりこ お茶
30 ごはん 魚のムニエル 干し大根の煮物 みそ汁	31 そぼろごはん 厚揚げの煮物 じゃが芋の 梅おかか和え みそ汁		<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p><b>お知らせ</b> 食事公開の日程が決まりました。 子どもたちと一緒に食事を囲みながら楽しく過ごせたらと思いますので是非参加ください。日は決まり次第担任よりお知らせしますのようよろしくお願いいたします。</p> <p><b>つぼみ：2月 ・ つくし：6月 ・ れんげ：10月</b> <b>すみれ：9月 ・ こすもす：1月 ・ さくら：3月</b></p> </div>		
パン いりこ 牛乳	梅きゅう海苔巻き 野菜 お茶				

暖かい日が続きます。新年度を迎え1ヶ月経ちました。子どもたちは新しい生活にすっかり慣れ毎日元気に遊んでいますよ。

4月の献立では、春野菜を沢山食べることができました。そしてお手伝いでも、れんげ、すみれ、こすもす組さんが沢山の竹の子の皮むきを行ったり、玉ねぎの皮むき、きのこほぐしと給食で使う食材をお手伝いしてくれました。れんげ組は初めての竹の子の皮むき、1人1本皮をむきたいと担任の思いもあり挑戦しました。そして、午後のおやつでは特別に竹の子ごはんのおにぎりを作り食べることができました。自分たちで皮をむいた竹の子は一段と美味しかったですよ。

## 楽しみにお弁当!!

子どもたちは毎月お弁当の日を楽しみにしています。「お弁当って何を入れたらいいの?」と思われる方も多いのではないのでしょうか。天気の良いお休みの日にお弁当をもって出かけてみませんか?

### お弁当のポイント!!

- お**…大きさぴったり→子どもの食べる量に合ったお弁当の大きさを選び、食べきれぬくらいの量を入れましょう。
- い**…いろどりきれいに→赤、黄、緑など、彩りよくつめましょう。
- し**…主食・主菜・副菜→主食：主菜：副菜を3：2：1の割合でつめるとよいですよ。
- そ**…それぞれ違った調理法→同じ調理法や「味付けの味が重ならないように。」
- う**…うごかない→お弁当箱に隙間なく積めると崩れません。

### \*注意\*

#### 果物の量に気をつけて

お弁当よりも大きい果物の入った容器を多く見かけます。果物は食後の楽しみ程度で、何種類も入れなくても子どもは喜びます。(例えば苺だと小さめ3粒程度。)

#### キャラ弁は子どもが喜ぶ?

「キャラ弁だと子どもが喜ぶ。」と思われがちですが、実際は手間と時間がかかります。目でみて楽しいお弁当ではなく心のこもったお弁当をお願いします。