

# 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

\*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4
<p>新年度がはじまり、1ヶ月経ちました。新入園児さんの泣き声もなくなり、毎日いっぱい遊んでいます。</p> <p>先月の給食では、毎日春の食材を味わってきました。また、年齢によって竹の子の皮むき、山椒ちぎり、水ぶきの皮むきなどお手伝いで食材に触れることができました。今月も玉ねぎの皮むきやえんどう豆の筋とりなどしていきたいと思います。</p>				<p>憲法記念日</p> 	<p>みどりの日</p> 
6	7	8	9	10	11
<p>振替休日</p> 	<p>ごはん 豚肉と玉ねぎの 甘酢炒め じゃが芋の青のり和え みそ汁</p>	<p>めのはごはん 魚のフライ ほうれん草の白和え みそ汁</p>	<p>ごはん 厚揚げの 山椒みそ焼き 納豆サラダ もやしのスープ</p>	<p>ごはん 焼き鯖と 葉玉ねぎの煮物 大豆とワカメの煮物 みそ汁</p>	<p>鮭とほうれん草の スパゲティ ごぼうのみそ汁</p>
13	14	15	16	17	18
<p>ごはん 厚揚げのニラしらす アラムの煮物 ごまみそ汁</p>	<p>ふきごはん 煮魚 糸こんにゃくと もやしの酢の物 みそ汁</p>	<p>ごはん イカとじゃが芋 の煮物 アスパラのおかか和え みそ汁</p>	<p>ごはん 豚肉の生姜炒め 煮豆 ワカメスープ</p>	<p>お弁当の日</p> 	<p>焼き海苔のおにぎり 肉団子のスープ</p>
20	21	22	23	24	25
<p>ごはん 鶏手羽元の煮物 キャベツの酢の物 みそ汁</p>	<p>ごはん 焼き魚 糸昆布の炒め物 中華スープ</p>	<p>ごはん がんも さやえんどうの煮物 マカロニサラダ みそ汁</p>	<p>グリーンピースごはん 魚の蒸し焼き 干し大根の煮物 豆乳みそ汁</p>	<p>ごはん 豆腐の肉みそ焼き さやえんどうの ごま和え すまし汁</p>	<p>焼きそば みそ汁</p>
27	28	29	30	31	6/1
<p>あらめおにぎり 野菜 お茶</p>	<p>よもぎ蒸しパン いりこ 牛乳</p>	<p>おから団子 昆布 牛乳</p>	<p>五平餅 野菜 お茶</p>	<p>お好み焼き するめ お茶</p>	<p>パン いりこ お茶</p>
<p>ごはん 麻婆豆腐 ニラともやしの浸し すまし汁</p>	<p>ごはん ぎつねコロッケ 春雨とアラムの酢の物 みそ汁</p>	<p>ごはん 魚の甘酢あんかけ いんげん豆のごま和え 大豆スープ</p>	<p>ごはん 魚の梅みそ焼き おから すまし汁</p>	<p>あらめごはん 高野豆腐と 干し大根の煮物 じゃが芋の おかか和え みそ汁</p>	<p>五目ごはん みそ汁</p>
<p>もちり薫ごま 昆布 牛乳</p>	<p>干し大根のおにぎり 野菜 お茶</p>	<p>パン するめ 牛乳</p>	<p>釜時おにぎり 野菜 お茶</p>	<p>お好み焼き するめ お茶</p>	<p>菓物 昆布 お茶</p>

## 生活リズムを整えましょう

毎日天気の良い日が続いています。日中暑い日もあり、子どもたちは少し疲れている姿も見られます。早寝・早起きをして、生活リズムを整えましょう。

### ～整えるポイント～

- ①早起きをする。
- ②カーテンを開けて朝日を浴びる。
- ③朝食を食べる。
- ④夜は静かに過ごす。

(「生活リズム改善ガイド」から抜粋)

生活リズムは、小さい頃から大切にしていきたいことです。朝、余裕をもって早起きし、たっぷり朝ごはんを食べることが大切になってきます。

子どもたちが午前中、元気いっぱい遊び、給食をいっぱい食べ、午睡をし、午後からまたいっぱい遊んでいければと思います。

おやつの時クラスに行き、ホットプレートで作るとお替りの行列でした。煮物が食べにくい子どもも、バター焼きにすると大好きな竹の子になりました。



## 子どもたちに大人気レシピ

### <竹の子のバター焼き>

(材料)

(作り方)

- 竹の子水煮
  - バター
  - しょうゆ
- ①竹の子は食べやすい大きさに切る。
  - ②フライパンにバターをひき、①の竹の子を炒める。
  - ③竹の子に焼き色がついてきたら、しょうゆで味付けをする。



## お知らせ

- ・17日(金) お弁当の日  
暑さが予想されますので、お弁当に保冷剤を入れていただきますよう、よろしくお願いいたします。
- ・6月18日(火) つくし組食事公開を予定しています。
- \*食事公開の日程が決まりました。  
保育園での食事の様子など知っていただけたらと思いますので、是非参加してください。日が決まり次第、担任よりお知らせしますのでよろしくお願いいたします。

つぼみ：2月 ・ つくし：6月 ・ れんげ：1月  
すみれ：11月 ・ こすもす：9月 ・ さくら3月