

5月献立



2021年度5月予定献立表
ひまわり第2保育園

* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
<p>～たけのこと子どもたち みんなで楽しく皮むきしたよ～</p> <p>皮をかぶつてよ!</p> <p>似合うで</p> <p>集中! 集中!</p> <p>見つけあつて... 大笑い!</p>					
憲法記念日 3	みどりの日 4	子どもの日 5	こいのぼり ちらし寿司 切干中華和え すまし汁 6	お弁当の日 親子遠足 7	煮込みうどん じゃが芋のグリル焼き 1
			かぶと春巻き・いりこ・牛乳	マカロニきな粉・するめ・お茶	かぼちゃパン・果物・お茶
ごはん 手羽元竜田焼き あらめの煮物 スナップのじゃこ炒め 味噌汁 10	ごはん 煮魚 じゃが芋の青のり焼き キャベツのナムル すまし汁 11	グリーンピースごはん 高野の煮物 ほうれん草の おかか和え 味噌汁 12	ごはん 魚のにんにく醤油焼き 納豆サラダ 絹さやの煮物 オニオンスープ 13	ごはん 厚揚げの中華煮 酢の物 味噌汁 14	そばろごはん 味噌汁 15
チャーハン・昆布・お茶	よもぎ小豆団子 いりこ・牛乳	切り干しおにぎり 焼きアスパラ・お茶	ごぼうのから揚げ風 するめ・お茶	よもぎおはぎ・昆布・牛乳	ほうれん草パン・果物・お茶
ごはん 飛び魚のかば焼き 干し大根の煮物 アスパラののり和え 味噌汁 17	ごはん 豚肉と玉ねぎの 甘酢炒め ホットサラダ あさり汁 18	ごはん 豆腐のつくね揚げ あらめサラダ 味噌汁 19	ごはん いかとじゃが芋の煮物 スナップの おかか和え 味噌汁 20	ごはん 真珠蒸し 煮豆 小松菜のごま和え すまし汁 21	チャーハン 味噌汁 22
焼きおにぎり・いりこ・お茶	よもぎホットケーキ 昆布・牛乳	梅わかめおにぎり 蒸スナップ・お茶	黒糖パン・蒸し人参・牛乳	よもぎ梅が枝餅・するめ・お茶	スティックパン・果物・お茶
めのはごはん 厚揚げの 野菜あんかけ いんげんの ごまネーズ和え 味噌汁 24	ごはん 魚の照り焼き 人参の煮物 きゅうりのナムル 味噌汁 25	ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 干し大根の酢の物 すまし汁 26	ごはん 焼さばと 新玉ねぎの煮物 かぼちゃのグリル焼き グリーンピースの甘煮 味噌汁 27	ごはん マーボー豆腐 キャベツの梅サラダ すまし汁 28	鮭おにぎり クリームスープ 29
おからドーナツ・いりこ・牛乳	青のりじゃこおにぎり 昆布・お茶	よもぎ豆乳くず餅・するめ・牛乳	米ぬかおにぎり・うずら豆・お茶	みたらし団子・いりこ・牛乳	ジャムサンドパン・果物・お茶
ごはん 魚の塩麹焼き 刻み昆布の煮物 きゅうりのごま和え 味噌汁 31	<p>新年度がスタートして、1ヶ月が経ちました。進級した子は張り切っている姿を見せてくれていますよ。新入園児さんも徐々に慣れてきて笑顔を見せてくれるようになりました。しかし、体調を崩し、発熱されるお子さんや、朝から元気がない子どもさんもおられます。今一度生活リズムを見直し、早寝、早起き朝ごはんでも心も身体も元気一杯過ごしたいですね。</p>				
磯辺じゃがもち・いりこ・牛乳					

生活リズムを整えま



① まずは早起きから

夜なかなか寝てくれない...と困っておられる方は、まずは早起きから始めましょう。早く起きて昼間にしっかり活動すると、夜は疲れて自然と眠くなります。

② カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう

太陽の光を浴びると身体が目覚めて体内時計が整います。カーテンを開けたり、曇りの日は電気をつけて体が起きやすいようにしましょう。

③ 朝ごはんはしっかりと

朝ごはんを食べると身体が熱を発して、眠っていた体が目覚めます。

④ 昼寝は3時頃までに起こしましょう

昼寝を始めるのが遅くなっても決まった時間に起こすようにしましょう

「ごはんってあま〜い! お菓子みたい!!」と感じた子どもたち。ぞう組でご飯を一杯噛んで食べるとどんな味になるかな〜?と話をしていた時のことです。普段何気なく食べていたご飯ですが、よ〜く噛んだら甘いことや、「ドロドロになった〜」口の中の変化に気づく子もいました。白ご飯が苦手な子もいますが、最近は大きな口でほおぼり美味しそうに食べる姿に変わりました。また、野菜の音(シャキシャキ、ポリポリ)に耳をすましたり、調味料は何を使っているかなど毎日の給食に