



# 5月献立



2022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
ごはん 厚揚げのみそ炒め じゃが芋のおかか和え すまし汁 2	憲法記念日  3	みどりの日  4	子どもの日  5	<b>子どもの日献立</b> こいのぼりごはん モロココ豆のごま和え 人参の煮物 味噌汁 6	鶏ごぼうごはん 味噌汁 7
海苔巻き・いりこ・お茶				かぶと春巻き・昆布・牛乳	かぼちゃパン・昆布・お茶
ごはん がんもの中華炒め きゅうりのナムル 味噌汁 9	ごはん 魚のごまみそ焼き おから きゅうりスティック すまし汁 10	ごはん 春巻き 煮豆 キャベツのサラダ 味噌汁 11	ごはん 焼さばと葉玉ねぎの煮物 干大根の酢の物 すまし汁 12	<b>お弁当の日</b> *親子遠足 (以上児)  13	チキンライス 味噌汁 14
めのはおにぎり・いりこ・お茶	よもぎ入り梅が枝餅 昆布・牛乳	よもぎホットケーキ 蒸し人参・牛乳	あらめおにぎり・昆布・お茶	マカロニきな粉・いりこ・お茶	食パンかりんとう・昆布・お茶
ごはん 厚揚げの南蛮漬け ごぼうサラダ 味噌汁 16	ごはん 手羽元のさっぱり煮 納豆和え すまし汁 17	グリーンピースごはん 魚の塩麴焼き 干大根の煮物 味噌汁 18	ごはん 豚肉とじゃが芋の炒め物 スナップえんどうの磯和え オニオンスープ 19	ごはん 豆腐シュウマイ 結び昆布の煮物 焼きアスパラ 味噌汁 20	鮭わかめおにぎり 味噌汁 21
焼きおにぎり 蒸しスナップえんどう・お茶	ジャムサンドパン 昆布・お茶	ココロポテト・いりこ・牛乳	きなこおはぎ・煮大豆・お茶	もちもち黒ゴマ・いりこ・牛乳	レーズンパン・昆布・お茶
ごはん マーボー豆腐 あらめの酢の物 味噌汁 23	ごはん とびうおのごま焼き 五目豆 アスパラのおかか和え すまし汁 24	ごはん 高野の煮物 ポテトサラダ 味噌汁 25	ごはん 肉じゃが モロココ豆のり和え すまし汁 26	ごはん 煮魚 じゃが芋のグリル焼き きぬさやの煮物 味噌汁 27	梅きゅう海苔巻き 味噌汁 28
豆乳ぐずもち・昆布・牛乳	青のりおにぎり きゅうりスティック・お茶	食パンラスク・いりこ・牛乳	小豆おにぎり ごぼうの煮物・お茶	おからドーナツ・昆布・牛乳	黒糖パン・昆布・お茶
ごはん 豆腐のつくね焼き 刻み昆布の炒め物 わかめスープ 30	ごはん とびうおの梅しそ揚げ もやしのナムル 味噌汁 31	<p>過ごしやすい陽気の中で、水やどろんこで楽しく遊ぶ子どもたち。給食前になると「いいにお〜い」「今日のごはんはなあに？」と給食室をのぞいてくれます。</p> <p>先月末は、たけのこを沢山取り入れました。給食室の前にたけのこを並べておくと、「えー!!ここにたけのこが生えとる！」と騒ぎ出すきりん組。一つずつ手に取って部屋に持っていき皮むきをしてくれました。全部で15キロ近くあったたけのこも、みんなで力を合わせてあっという間にむいてくれました!</p>			
あん団子 いりこ・牛乳	切り干しサラダおにぎり 煮大豆・お茶				

## 生活リズムを整えましょう



新年度が始まり、1ヶ月が経ちましたね。進級が嬉しくて、張り切る姿や、新入園児さんは、慣れない環境で涙の日もありましたが、少しずつ笑顔を見せてきていますよ。しかし、中には疲れが出て発熱をしたり、お腹が空いて、日中元気がなく遊べない姿もあります。

保育園で友だちと沢山遊ぶためにも、生活リズムを整え、たっぷりの朝ごはんを食べ、元気に過ごしましょう!



- ① **まずは早起きから**  
夜、なかなか寝てくれない...と困っている方は、早起きから始めてみてはどうでしょう。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。ごはん+味噌汁で元気もいっぱい!
- ④ **昼寝は3時頃までにこしましよ**  
こしましよ  
昼寝をし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。
- ⑤ **夜は静かに過ごしましよ**  
騒ぎすぎると脳が興奮して寝つきが悪くなります。

