



5月献立



2023年度5月予定献立表

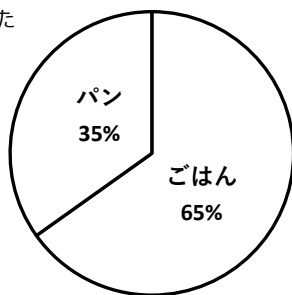
ひまわり第2 保育園

* 献立は変更する場合があります。

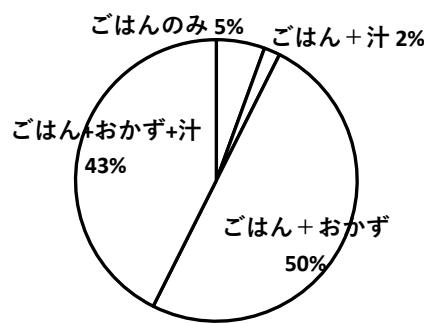
月	火	水	木	金	土
ごはん 高野と干し大根の煮物 キャベツのめのは和え 味噌汁 1	ごはん 魚の塩麴焼き おから 春野菜のスープ 2	憲法記念日  3	みどりの日  4	子どもの日  5	チャーハン 味噌汁 6
青のりおにぎり 蒸しスナックえんどう・お茶	中華ちまき・昆布・お茶				食パンラスク・昆布・お茶
ごはん 豚肉と 新玉ねぎの甘酢炒め じゃが芋の青のり和え 味噌汁 8	☆ 子どもの日献立 ☆ こいのぼりそぼろごはん マカロニサラダ 味噌汁 9	ごはん 厚揚げの煮物 きぬさやの煮物 ばんさんすう 味噌汁 10	ごはん 焼き魚 あらめの炒め物 ねぎ納豆 オニオンスープ 11	親子遠足  12	海苔巻き 味噌汁 13
あらめおにぎり ガジガジ干し大根・お茶	かぶと春巻き・昆布・お茶	五平餅 結び昆布の煮物・お茶	よもぎ豆乳くず餅 蒸しスナックえんどう・お茶	ごまラスク・いりこ・お茶	かぼちゃパン・昆布・お茶
ごはん 魚のごまみそ焼き 納豆和え すまし汁 15	ごはん マーボー豆腐 ニラともやしの浸し すまし汁 16	ごはん 高野の肉詰め ほうれん草の おかか和え 味噌汁 17	ごはん 煮魚 干大根と大豆の甘辛煮 味噌汁 18	グリーンピースごはん がんもの煮物 ふきの梅煮 キャベツの酢の物 味噌汁 19	焼きそば 味噌汁 20
めのはおにぎり・するめ・お茶	おからじゃがボール いりこ・お茶	きなこ大豆・果物・お茶	ふきおにぎり・昆布・お茶	よもぎ大福・いりこ・お茶	紫芋ロールパン 昆布・お茶
ごはん 厚揚げの南蛮漬け ごぼうとあらめの煮物 味噌汁 22	ごはん ポテトコロッケ 蒸しスナックえんどう 人参の煮物 わかめスープ 23	ごはん とびうおのごま焼き 五目豆 焼きアスパラ 味噌汁 24	ごはん ニラ入りハンバーグ ポテゴロサラダ とろろ汁 25	ごはん 焼さばと 新玉ねぎの煮物 スナックのじゃこ炒め 豆乳スープ 26	炊き込みごはん 味噌汁 27
炒り玄米おにぎり・いりこ・お茶	みそスコーン・するめ・お茶	昆布おにぎり・いりこ・お茶	大豆いりこ 小松菜の浸し・お茶	きな粉団子・昆布・お茶	レーズンパン・昆布・お茶
ごはん 魚の竜田焼き 白和え 味噌汁 29	ごはん 豆腐ステーキ 刻み昆布の炒め物 ねぎ納豆 味噌汁 30	ごはん ポークビーンズ ごぼうの煮物 すまし汁 31	<p align="center">～朝ごはんの大切さ～</p> <p>おたよりや懇談会等でもお伝えしている、朝ごはんのこと。慌ただしい朝、子どもを起こし、身支度をしてから朝ごはんを食べて登園。当たり前のことのように、頑張らなくてはできないことです。今回は、家庭でどのような朝ごはんを食べておられるか、ノートを参考に、まとめてみました。</p>		
よもぎ蒸しパン・いりこ・お茶	ぜんざい・するめ・お茶	かつば巻き・いりこ・お茶			

対象者：92名
未記入：23名（欠席者含む）
*一週間のうち、平均して多かった日を換算しています

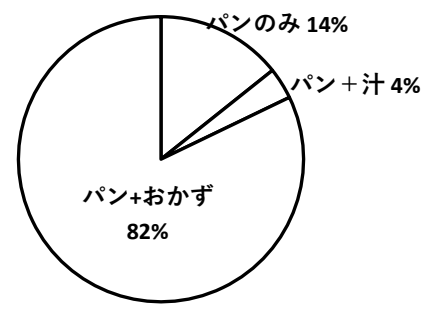
朝食



ごはん食の内訳



パン食の内訳



～みえてきたこと～

- ・パン食よりごはん食の方が多い。
(子どもたちの為に、ごはん食に変えていただいた家庭も増え、嬉しいです)
- ・主食だけの家庭は少ない。
- ・ごはん食の家庭の方が、おかず+汁物があり、献立内容が、豊富。
- ・ごはん食の家庭のおかずの中には、魚のメニューも多かった。
- ・パン食の家庭では、ヨーグルトや牛乳などの乳製品の摂取率が高い。
- ・パン食よりも、ごはん食の方が汁物を一緒にとる家庭が多い。

規則正しい時間に寝て、朝早く起きてしっかり朝ごはんを食べる生活は、子どもの成長にとっても大切です。朝ごはんが少なく、お腹が空いて機嫌が悪かったり、元気に遊べない姿は、悲しいですね。お家の方のご協力もあってこそ元気に過ごせます。欠食家庭はおられませんでしたが、中には量が少ないのか、朝の早い時間から「お腹がすいた～」とつぶやく子もいます。乳幼児期は食生活の土台となる、大切な時期です。しっかり食べて登園できるようにお願いすると共に、ノートに朝食の内容等、記入していただくと園で過ごす参考になりますので、よろしくお祈りします。

