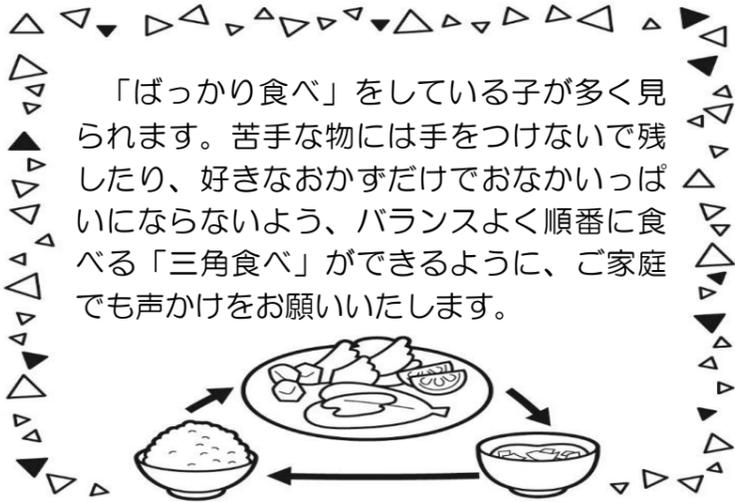




4月に入園したお子様も保育園に慣れてきた様子です。5月の連休明けは、疲れが出て体調を崩しやすくなります。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。

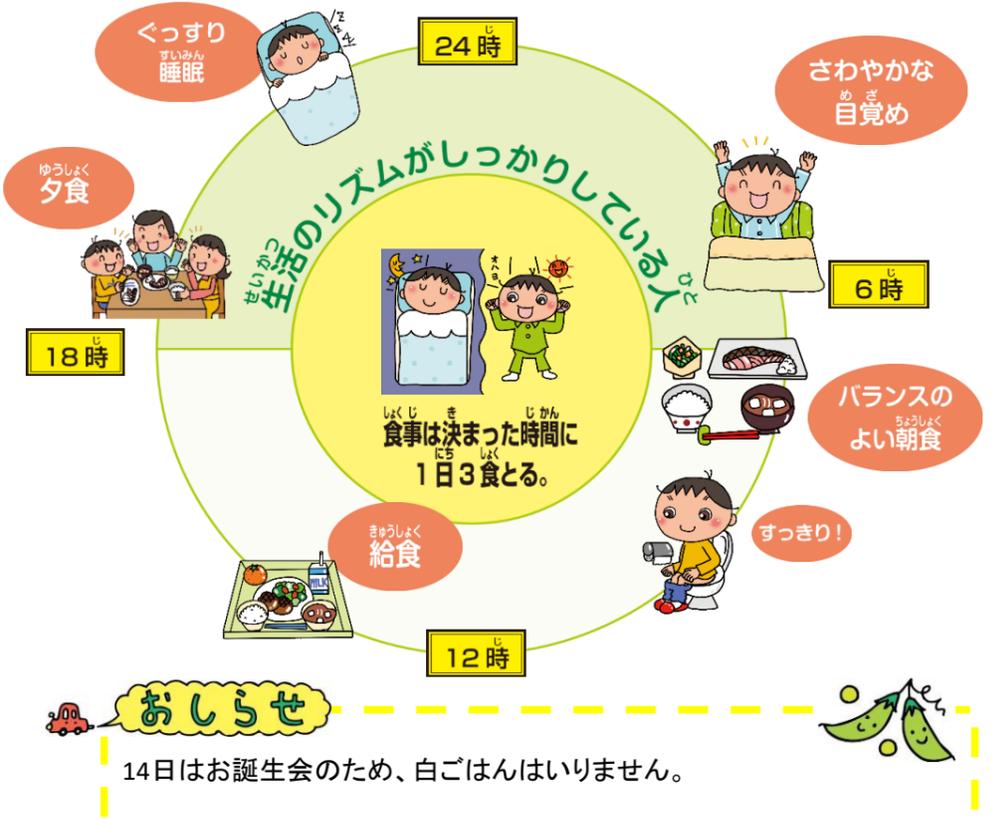


行事食 端午の節供

端午の節供は五節供の1つで、男の子の節供です。この日は家々にこいのぼりを立て、ちまきや柏餅などを食べて祝います。よもぎやしょうぶを邪気払いのまじないに用いることや、ちまきを食べることも中国の風習です。日本へは平安時代に伝わりました。貴族の間で取り入れられ、しだいに民間に広がっていきました。

健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかのすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとっても重要です。



日	昼食	午後のおやつ
1 金	豆腐の松風焼き キャベツのツナ和え とりにく とうふ たまねぎ キャベツ にんじん ツナ コシ 味噌汁 じゃがいも もやし たまねぎ はねぎ	牛乳 オレンジ せんべい
2 土	ミートスパゲティ ぶたにく きゅうり たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム コンソメスープ キャベツ セロリ しいたけ パーコ	麦茶 ★おにぎり
7 木	クリームシチュー とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース マカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり チーズ ツナ	牛乳 ★フライドポテト
8 金	八宝菜 ぶたにく いか キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん きぬさや しいたけ わかめスープ わかめ にんじん はるさめ	牛乳 ★ごまクッキー
9 土	野菜ラーメン ぶたにく きくらげ キャベツ もやし にんじん はねぎ しゅうまい しゅうまい	麦茶 ヨーグルト ビスケット
11 月	マーボー丼 とうふ ぶたにく だいず たまねぎ にんじん しいたけ 春巻き はるまき	牛乳 ★シフォンケーキ
12 火	魚の味噌焼き フロッコリーの野菜和え さけ フロッコリー にんじん コーン ツナ キャベツ けんちん汁 とりにく とうふ ごぼう だいこん にんじん さといも	牛乳 ★フロランタン
13 水	とんかつ 春雨サラダ ぶたにく たまご はるさめ ハム にんじん コーン きゅうり 味噌汁 たまねぎ キャベツ にら	牛乳 りんご せんべい
14 木	お誕生会 たけのご飯 魚の塩焼き ミートボール 野菜スープ ポテトサラダ 果物	牛乳 ケーキ
15 金	炒り鶏 とりにく たけのこ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく さといも いんげん 船場汁 さけ とうふ だいこん にんじん はねぎ	牛乳 ★フルーツ白玉 (未満児は マカロニきな粉)
16 土	ぎつねうどん だいこん たまねぎ にんじん はねぎ うすあげ わかめの和え物 フロッコリー わかめ きゅうり にんじん コーン	牛乳 ミニたい焼き

日	昼食	午後のおやつ
18 月	カレーライス とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース エッグサラダ たまご きゅうり にんじん レタス かにかま	牛乳 ★ぼうしパン
19 火	鶏の照り焼き こんこんサラダ とりにく にんじん だいこん ごぼう もやし コーン ハム 味噌汁 じゃがいも たまねぎ えのき はねぎ	牛乳 ゼリー ビスケット
20 水	魚の変わり照り焼き ひじきの煮物 さけ ひじき えだまめ あつあげ にんじん しらたき 豚汁 ぶたにく にんじん だいこん ごぼう さといも こんにゃく はねぎ	麦茶 ★ももヨーグルト
21 木	豚肉の生姜焼き キャベツサラダ ぶたにく たまねぎ キャベツ レタス きゅうり ツナ トマト 味噌汁 あつあげ もやし かぼちゃ こまつな	牛乳 ★ピザトースト
22 金	鯖の味噌煮 青菜のごまマヨ和え さば ぶたにく ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ハム すまし汁 とうふ わかめ にんじん えのき	牛乳 ★大学芋
23 土	焼きそば ぶたにく ウインナー きゃべつ にんじん たまねぎ ピーマン かきたま汁 たまご とうふ だいこん にんじん しいたけ ねぎ	麦茶 ★おにぎり
25 月	鶏の唐揚げ キャベツのサラダ とりにく キャベツ きゅうり ツナ にんじん 味噌汁 だいこん にんじん たまねぎ うすあげ はねぎ	牛乳 バナナ ビスケット
26 火	ハヤシライス きゅうり たまねぎ にんじん グリンピース じゃがいも ミモザサラダ フロッコリー キャベツ にんじん きゅうり ハム たまご	牛乳 ★ポパイケーキ
27 水	おろし煮風 しろみさかな だいこん たまねぎ にんじん はねぎ あつあげ 白和え とうふ にんじん ごぼう ほうれんそう こんにゃく	牛乳 ★おからマフィン
28 木	鮭の素焼き 根菜さんぴら さけ れんこん ちくわ ごぼう にんじん しらたき さやえんどう さつま汁 さつまいも にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ぶたにく	牛乳 ★豆腐ドーナツ
29 金	肉団子スープ ミートボール はるさめ にんじん キャベツ しいたけ はねぎ ジャーマンサラダ じゃがいも ウインナー にんじん コーン パセリ	牛乳 ★大豆とイリコ の揚げ煮
30 土	チャンポン ぶたにく えび いか キャベツ にんじん たまねぎ はねぎ 焼きぎょうざ ぎょうざ	牛乳 チーズ ビスケット

