5月献立表 ぱくぱく前期

あいさり認定こども園

令	和6	年度	3万臥立衣 はい	は、三型を	あいさり認定こども園
日にち	曜日	午前のおやつ	昼	午後のおやつ	主な材料
1	水	牛乳 トマトビスケット	麦飯 豚肉と野菜の旨煮 マッシュポテト 果物	牛乳 ジャムサンド	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 じゃがいも 青のり 砂糖 しょう油 片栗粉 食パン
2	木	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 鮭のごまだれ 人参のひじき和え きゅうりスティック 大根のスープ	牛乳 マカロニきな粉	鮭 ごま ひじき 人参 きゅうり 大根 玉ねぎ かつおだし みそ 砂糖 マカロニ
3	金		憲法記念日		
4	土	MAM	みどりの日		
6	月		振替休日		1
7	火	麦茶 小魚すなつく	麦飯 さばの焼き魚 かぼちゃの甘煮 小松菜とコーンの和え物 わかめスープ 果物	牛乳 蒸しパン	さば かぼちゃ 小松菜 もやし コーン わかめ 長ねぎ しょう油 砂糖 小麦粉
8	水	牛乳 バナナ	麦飯 肉じゃが 炒り豆腐 もやしのナムル	麦茶 煮込みうどん	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豆腐 鶏肉 長ねぎ もやし きゅうり ごま ごま油
9	木	-,0,-0,-1	麦飯 納豆和え たらの野菜あんかけ マカロニサラダ みそ汁 果物	牛乳 にらチヂミ	たら 玉ねぎ 人参 マカロニ きゅうり コーン 大根 じゃがいも しょう油 砂糖
10	金	麦茶 ウエハース	麦飯 アスパラ入りつくね さつまいもの甘煮 春雨サラダ みそ汁	牛乳 せんべい	鶏肉 豆腐 アスパラガス 人参 長ねぎ さつまいも 春雨 きゅうり もやし 玉ねぎ
11	±	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 しょう油 砂糖 片栗粉
13	月	麦茶 チーズスティック	麦飯 ほっけの焼き魚 人参とブロッコリーのサラダ みそ汁 果物	牛乳 麩ラスク	ほっけ 人参 ブロッコリー 豆腐 もやし 長ねぎ かつおだし しょう油 みそ 麩
14	火	麦茶 ウエハース	あんかけ丼 キャベツのサラダ 春雨スープ 誕生会	牛乳 桃サンド	豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 春雨 長ねぎ かつおだし しょう油 食パン
15	水	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯 豚肉のみそあんかけ さつまいもの甘煮 すまし汁 果物	麦茶 スティックパン	豚肉 人参 玉ねぎ さつまいも 豆腐 わかめ 長ねぎ みそ 砂糖 片栗粉
16	木	牛乳 バナナ	麦飯 手作りふりかけ さわらの香味焼き 人参スティック みそ汁	麦茶 みそやきおにぎり	しらす ひじき かつお節 ごま さわら 長ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ 小ねぎ
17	金		親子遠足	₹ \$\$\$\$	-
18	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 砂糖 しょう油 片栗粉
20	月	麦茶 ウエハース	麦飯 マーボー豆腐 粉ふき芋 キャベツのおかか和え みそ汁	牛乳 きな粉トースト	豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ コーン みそ じゃがいも 青のり キャベツ 小松菜
21	火	3 /1(() 0: 2 (麦飯 鶏肉のトマト煮 小松菜とコーンの和え物 みそ汁	牛乳 かぼちゃパンケーキ	鶏肉 玉ねぎ トマト 小松菜 もやし コーン 豆腐 大根 人参 かつおだし 小麦粉
22	水		麦飯 ハンバーグ 人参のグラッセ ほうれん草の和え物 みそ汁 果物	牛乳 野菜入りパンケーキ	豚肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 人参 バター ほうれん草 もやし ごま キャベツ 長ネギ
23	木	牛乳 バナナ	麦飯 あじの焼き魚 ポテトサラダ みそ汁 果物	麦茶 煮込みうどん	あじ じゃがいも きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 高野豆腐 もやし 玉ねぎ
24	金	270 0	麦飯 鶏肉と人参の煮物 ブロッコリーのしょうゆ和え みそ汁	牛乳 豆腐入りパンケーキ	鶏肉 人参 かつおだし ブロッコリー もやし 長ねぎ 片栗粉 しょう油 小麦粉
25	+	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 しょう油 砂糖 片栗粉
27	月	, , , , , , , , ,	麦飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え みそ汁	牛乳 せんべい	豆腐 人参 ほうれん草 ブロッコリー ごま もやし 玉ねぎ かつおだし しょう油 砂糖
28	火	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯 鮭の焼き魚 スティック野菜 トマト みそ汁 果物	牛乳 ポテトボール	鮭 人参 きゅうり トマト 高野豆腐 もやし 小ねぎ かつおだし みそ じゃがいも
29	水	牛乳 バナナ	麦飯 豆腐の五目焼き レバーそぼろ キャベツのサラダ クリームシチュー	麦茶 しらすご飯	豆腐 鶏肉 人参 コーン 小ねぎ ひじき レバー キャベツ きゅうり じゃがいも
30	木		麦飯 ひじき納豆 人参のしりしり スナップえんどうのチーズ和え すまし汁 果物	麦茶 煮込みスパゲティ	納豆 ひじき 人参 ツナ ごま チーズ スナップえんどう 麩 ほうれん草 長ネギ
31		- 6, 5, 6	麦飯 かれいの野菜あんかけ かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳 いちごパンケーキ	かれい ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ チーズ 高野豆腐 キャベツ 長ネギ みそ
- 献 -	. т/±:	- 6, 5, 6	。 場合がありますのでご了承ください。	0 327 7 1	,

[・]献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

[・]この献立表はぱくぱく期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べてみて下さい。



令和6年4月26日 Nº2

入園・進級してひと月が経とうとしています。園生活にも慣れてきたようですが、 この時期は体調を崩してしまう子どももいます。早寝・早起き・朝ごはんで体調管理 に気を付けましょう。



早寝の役割



0~2歳児は14~16時間、 3~5歳児は11~13時間 の睡眠が必要と言われます。 この間、子どもは脳と体を 休めて回復させています。 また、日中の記憶を整理し、 定着させる役割も。同じ睡 眠時間でも、早寝のほうが 質がよいと言われます。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも 自然と早くなります。そし て、陽の光を浴びることで、 内臓を含めた全身が自然と 目覚めていきます。薄暗く てもカーテンを開けて、自 然な形で子どもが目覚めら れるように、意識していき ましょう。



朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が 上がり、体と脳が目覚めま す。エネルギーも充たされ るので、子どもは日中、満 足するまであそびに没頭 できるでしょう。そして、 目一杯、脳と体を動かてこ とで、心地よい疲れを感じ て、夜の質のいい眠りにつ ながります。

MED COMMON

薄味で育てよう

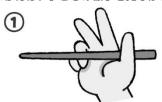
実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾(センサー)で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期〜幼少期は、薄味を心がけましょう。





親子で確認着の持ち方

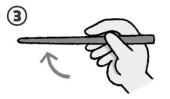
箸への移行は、子どもの様子を見ながら、 家庭と園で連携して進めていきましょう



親指、人さし指、中指を突き 出し、図のような形にする。



鉛筆を持つように、3本の 指で箸を持つ。



先を持ち上げて、横向きに なるようにする。



もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に載せる。



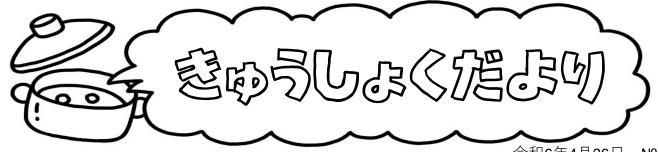
5月献立表 かみかみ期

あいさり認定こども園

相6	牛度		~11 V 7771	あいさり認定こども園
曜日	午前のおやつ	昼	午後のおやつ	主な材料
水	ミルク	おかゆ しらすポテト 白菜のスープ	麦茶 パンがゆ	米 しらす じゃがいも ほうれん草 かつおだし 白菜 人参 食パン
木	ミルク	鮭のせがゆ 紅白和え	麦茶 マカロニきな粉のミルク煮	米 鮭 玉ねぎ ブロッコリー かつおだし 大根 人参 マカロニ きな粉
金	M M M	憲法記念日	\$\$ °\$	1
±	ÜÜÜ	みどりの日		
月		振替休日		
火	ミルク	おかゆ 豆腐とかぼちゃのだし煮 小松菜バナナ	麦茶 お子様せんべい	米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ かぶ 小松菜 バナナ かつおだし お子様せんべい
水	ミルク	おかゆ 鶏じゃが トマトのスープ	麦茶 煮込みうどん	米 鶏ささみ じゃがいも 人参 玉ねぎ かつおだし 片栗粉 トマト うどん キャベツ
木	ミルク	納豆丼 玉ねぎのスープ ほうれん草バナナ	麦茶 お子様せんべい	米 納豆 人参 かつおだし 玉ねぎ 大根 ほうれん草 バナナ お子様せんべい
金	ミルク	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ さつまいもポタージュ	麦茶 チーズスティック	米 豆腐 人参 玉ねぎ きゅうり 片栗粉 かつおだし さつまいも かぶ
±	ミルク	おかゆ しらすと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
月	ミルク	ほっけのせがゆ 人参スティック みそ汁	麦茶 麩のミルク煮	米 ほっけ ブロッコリー かつおだし 人参 玉ねぎ なす 麩
火	ミルク	ささみがゆ 人参スティック じゃがいものポタージュ 誕生会	麦茶 パンがゆ	米 鶏ささみ トマト かつおだし 人参 じゃがいも かぶ 食パン
水	ミルク	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ さつまいもマッシュ ほうれん草バナナ	麦茶 お子様せんべい	米 豆腐 人参 玉ねぎ かつおだし 片栗粉 さつまいも ほうれん草 バナナ
木	ミルク	納豆丼 人参スティック トマトのスープ	麦茶 しらすがゆ	米 納豆 キャベツ かつおだし 人参 トマト 玉ねぎ しらす
金	ミルク	親子遠足	___\	
±	ミルク	おかゆ しらすと野菜の旨煮	麦茶 お子様せんべい	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
月	ミルク	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ じゃがいもマッシュ	麦茶 きな粉パンがゆ	米 豆腐 玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ じゃがいも 青のり かつおだし 食パン
火	ミルク	おかゆ 鶏ささみのトマト煮 大根のスープ	麦茶 かぼちゃマッシュ	米 鶏ささみ トマト 人参 かつおだし 片栗粉 大根 玉ねぎ かぼちゃ
水	ミルク	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草バナナ	麦茶 パンがゆ	米 豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 かつおだし ほうれん草 バナナ 食パン
木	ミルク	おかゆ しらすポテト スティック野菜 トマトのスープ	麦茶 煮込みうどん	米 しらす じゃがいも かつおだし 人参 きゅうり トマト 玉ねぎ うどん キャベツ
金	ミルク	おかゆ 鶏ささみのミルク煮 じゃがいもと人参のだし煮	麦茶 豆腐のみたらしあん	米 鶏ささみ 玉ねぎ ブロッコリー 片栗粉 じゃがいも 人参 豆腐 しょう油 砂糖
土	ミルク	おかゆ しらすと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
月	ミルク	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのスープ	麦茶 せんべい	米 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 かつおだし 片栗粉 ブロッコリー トマト お子様せんべい
火	ミルク	鮭のせがゆ スティック野菜 トマトのスープ	麦茶 マッシュポテト	米 鮭 青のり かつおだし 人参 きゅうり トマト かぶ じゃがいも
水	ミルク	納豆丼 キャベツのお浸し じゃがいものポタージュ	麦茶 しらすがゆ	米 納豆 人参 きゅうり かつおだし キャベツ じゃがいも 玉ねぎ しらす
木	ミルク	おかゆ ツナじゃが ほうれん草バナナ	麦茶 煮込みスパゲティ	米 ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ 片栗粉 かつおだし ほうれん草 バナナ トマト
金	ミルク	かれいのせがゆ かぼちゃマッシュ 人参スティック	麦茶 いちごパンがゆ	米 かれい 玉ねぎ キャヘ・ツかつおだし かぼちゃ 人参 食パン いちご
	曜 水 木 金 土 月 火 水 木 金 土 月 火 水 木 十金 土 月 火 水 木 1 金 土 月 火 水 木 1 金 土 月 火 水 木 1 金 土 月 火 水 1 木 1 金 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	水 ミルク 木 ミルク 金 土	### 午前のおやつ	# 年前のおやつ

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

[・]この献立表はかみかみ期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べてみて下さい。



令和6年4月26日 №2

入園・進級してひと月が経とうとしています。園生活にも慣れてきたようですが、 この時期は体調を崩してしまう子どももいます。早寝・早起き・朝ごはんで体調管理 に気を付けましょう。



早寝の役割



0~2歳児は14~16時間、 3~5歳児は11~13時間 の睡眠が必要と言われます。 この間、子どもは脳と体を 休めて回復させています。 また、日中の記憶を整理し、 定着させる役割も。同じ睡 眠時間でも、早寝のほうが 質がよいと言われます。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも 自然と早くなります。そし て、陽の光を浴びることで、 内臓を含めた全身が自然と 目覚めていきます。薄暗く てもカーテンを開けて、自 然な形で子どもが目覚めら れるように、意識していき ましょう。



朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没できるでしょう。そしてとで、脳と体を動かを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。

薄味で育てよう

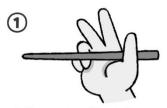
実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾(センサー)で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期〜幼少期は、薄味を心がけましょう。





親子で確認着の持ち方

箸への移行は、子どもの様子を見ながら、家庭と園で連携して進めていきましょう。



親指、人さし指、中指を突き出し、図のような形にする。



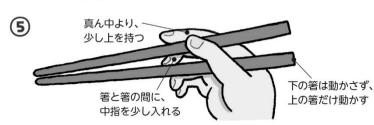
先を持ち上げて、横向きに なるようにする。



鉛筆を持つように、3本の 指で箸を持つ。



もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に載せる。



5月献立表 もぐもぐ期

あいさり認定こども園

9 本 ミルク	节和6年度		平 反		101m	あいさり認定ことも国
1	日にち	曜日	午前のおやつ	昼	午後のおやつ	主な材料
2	1	水	ミルク	おかゆ しらすポテト 白菜のだし煮	ミルク	
4	2	木	ミルク	しらすがゆ 紅白和え	ミルク	
1	3	金	A A A	憲法記念日	\$ 6	
7 火 ミルク おかゆ 豆腐のがぼちゃあんかけ 小松葉パナナ ミルク 米 新工工豆腐 かぼちゃ かぶ かつおだし 片葉粉 小松葉 パナナ **********************************	4	±	HHH	みどりの日		
8 水 ミルク さきみがゆ トマトのスープ ミルク 米 高さみ 人参 かつおだし 下下 主ねぎ 9 木 ミルク 納豆がゆ 玉ねぎのスープ ミルク 米 過去が扱う人 今 かつおだし 下下 主ねぎ 10 全 ミルク おかゆ 豆腐の野菜あんかけ さつまいもボタージュ ミルク 米 編江豆腐 人参 かぶ かつおだし 下来粉 さつまいも アクシュ 11 土 ミルク おかゆ しらすと野菜の旨業 ミルク 米 しらず フロッコー かつおだし 大条粉 かつおだし 片条粉 かつおだし 片条粉 かつおだし 片条粉 かっおだし 片条粉 さっまいも パナナ まねぎ スープ 14 火 ミルク さらみがゆ じゃがいものボタージュ 夏生金 ミルク 米 端主み トマト かつおだし 上を付 しゃがいも かぶ かっおだし 月条粉 さっまいも パナナ まねぎ カーカおだし 月条粉 これク まれり カッカ しらすと野菜の旨者 ミルク 米 しらず 白菜 玉ねぎ 人参 かっおだし 月条粉 これり 小されん 本のパナナミルク 素 編主 カ・マン 大張 点きさ トマト かっおだし 月条粉 これり ファン ファン ステム アナ ストルク まれり これり アナ ストルク ストル マント ストル ストル ストル ストル ストル ストル ストル ストル ストル スト	6	月		振替休日		
8 ★ シルク	7	火	ミルク	おかゆ 豆腐のかぼちゃあんかけ 小松菜バナナ	ミルク	
# コルク	8	水	ミルク	ささみがゆ トマトのスープ	ミルク	
10 章 ミルク おかゆ 日底の野菜あんかけ さつまいもボターシュ ミルク 大きさましも 大きがり 日本 王ねぎ 人参 大きがり 日本 日本 イン 日本 日本 日本 イン 日本 日本 日本 日本 イン 日本 日本 日本 イン 日本	9	木	ミルク	納豆がゆ 玉ねぎのスープ	ミルク	米 ひきわり納豆 ほうれん草 かつおだし 玉ねぎ 大根
13 月 ミルク	10	金	ミルク	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ さつまいもポタージュ	ミルク	米 絹ごし豆腐 人参 かぶ かつおだし 片栗粉 さつまいも
13 月 ミルク	11	±	ミルク	おかゆ しらすと野菜の旨煮	ミルク	
1	13	月	ミルク	しらすがゆ 玉ねぎのスープ	ミルク	
10 木 ミルク 納豆がゆ 人参のスープ ミルク 米 しらまわり頼豆 キャベツ かつおだし 片栗粉 さつまいも バナナ 16 木 ミルク 納豆がゆ 人参のスープ ミルク 米 しらす 白菜 玉ねぎ メーク 米 しらす 白菜 玉ねぎ メーク カかゆ 豆腐の野菜あんかけ じゃがいもマッシュ ミルク 米 編こし豆腐 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 じゃかいも 小松菜 メーク 大寝 人参 かつおだし 大寝 人参 かっおだし 片栗粉 じゃかいも 小松菜 ミルク 大泉が じゃかいも 小松菜 ミルク 大泉が じゃかいも 小松菜 ミルク 大泉が じゃかいも 小松菜 ミルク 大泉 人参 かっおだし 片栗粉 にうれん草のパナナミルク煮 ミルク 米 編こし豆腐 玉ねぎ キャベツ かつおだし 片栗粉 ドマト 五ねぎ スタープ スタープロ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープロ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープロ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープロ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープロ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープロ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープロ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープ スタープロ スタープ スタープロ スタープ スタープロ スタープ スタープ スタープロ スタープ スタープ スタープ スタープロ スタープ スタープロ スタープ スター	14	火	ミルク	ささみがゆ じゃがいものポタージュ 誕生会	ミルク	
10 本 まルク 親子遠足 まルク まかゆ しらすと野菜の旨煮 まルク まかゆ しらすと野菜の旨煮 まルク まかゆ こまれき 大参 かつおだし 片栗粉 じゃかいも 小松菜 まルク まかゆ 豆腐の野菜あんかけ じゃがいもマッシュ まルク 米 編ごし豆腐 玉ねぎ 大参 かつおだし 片栗粉 じゃかいも 小松菜 まルク まかゆ 豆腐の野菜あんかけ まルク まかゆ 豆腐の野菜あんがけ まルク まかゆ 豆腐の野菜あんがけ まルク まかゆ こままままままままままままままままままままままままままままままままままま	15	水	ミルク	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ さつまいもバナナ	ミルク	米 絹ごし豆腐 ほうれん草 玉ねぎ かつおだし 片栗粉 さつまいも バナナ
18 ± ミルク おかゆ しらすと野菜の旨煮 ミルク 米 Lらす 白菜 玉ねぎ 人参かつおだし 片栗粉 20 月 ミルク おかゆ 豆腐の野菜あんかけ じゃがいもマッシュ ミルク 米 鶏ごし豆腐 玉ねぎ 人参かつおだし 大根 外妻 かっただし 大根 人参 21 火 ミルク ささみがゆ 大根のスープ ミルク 米 鶏ごし豆腐 玉ねぎ キャベツ かっただし 大根 人参 かっただし 大根 人参 22 水 ミルク おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のパナナミルク煮 まルク ミルク 米 鍋ごし豆腐 玉ねぎ キャベツ かっただし 片栗粉 ほうれん草 パナ・ 23 木 ミルク おかゆ しらすポテト トマトのスープ ミルク 米 Lらす じゃがいも 人参 かつおだし 片栗粉 人参 かったどし 片栗粉 人参 ミルク 米 黒ささみ 玉ねぎ ブロッコリー 片栗粉 人参 24 金 ミルク おかゆ 鶏ささみのミルク煮 人参のだし煮 ミルク 米 Lらす 白菜 玉ねぎ 人参 かっおだし 片栗粉 人参 ミルク 米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かっおだし 片栗粉 25 土 ミルク おかゆ しらすと野菜の旨煮 ミルク 米 しらす 白菜 玉ねぎ ほうれん草 かっおだし 片栗粉 ミルク 米 しらす 人参 かつおだし かぶ トマト 27 月 ミルク しらすがゆ かぶのスープ ミルク 米 ことり 人参 かつおだし エねぎ いったい 玉ねぎ 人参 かっおだし 玉ねぎ 人参 30 木 ミルク おかり しらすポテト 玉ねぎのスープ ミルク 米 じゃがいも しらす ほうれん草 かつおだし 玉ねぎ 人参 31 全 ミルク おれりのせがり かばたりのスープ まりのまだし まねぎ 人参 かっおだし	16	木	ミルク	納豆がゆ 人参のスープ	ミルク	米 ひきわり納豆 キャベツ かつおだし 人参 玉ねぎ
10	17	金	ミルク	親子遠足	_______\	**************************************
20 月 10 月 10 日 10 日	18	±	ミルク	おかゆ しらすと野菜の旨煮		
21 大 1 1 1 1 1 1 1 1	20	月	ミルク	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ じゃがいもマッシュ	ミルク	米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 じゃがいも 小松菜
22 水 1	21	火	ミルク	ささみがゆ 大根のスープ	ミルク	
23 木 ミルク おかゆ 鶏ささみのミルク煮 人参のだし煮 ミルク ドマト 玉ねぎ 大マト 玉ねぎ 大東粉 人参 大東粉 人参 大マトがゆ 豆腐の野菜あんかけ ミルク 米 トマト 緑ごし豆腐 玉ねぎ ほうれん草 かつおだし 片栗粉 人参 大マトがゆ 豆腐の野菜あんかけ ミルク 米 トマト 緑ごし豆腐 玉ねぎ ほうれん草 かつおだし 片栗粉 という 大マトがゆ 小ぶのスープ ミルク 米 しらす 人参 かつおだし 小ぶり トマトがゆ 小ぶのスープ ミルク 米 しらす 人参 かつおだし かぶのスープ ミルク 米 しきわり納豆 キャベツ かつおだし でがいも 玉ねぎ 米 じゃがいも 玉ねぎ 米 じゃがいも 玉ねぎ 大マト おかゆ しらすポテト 玉ねぎのスープ ミルク 米 じゃがいも しらす ほうれん草 カカンのせがゆ かまだし 大多 かつおだし 玉ねぎ 人参 かつおだし エねぎ 人参 かつおだし 米 かれい 玉ねぎ 人参 かつおだし カカンのせがゆ かりおだし カカンのせがゆ かりおだし カカンのせがゆ かりおだし カカンのせがゆ かりおだし トカロスープ トカロスー	22	水	ミルク		ミルク	米 絹ごし豆腐 玉ねぎ キャベツ かつおだし 片栗粉 ほうれん草 バナナ
25 ± ミルク おかゆ しらすと野菜の旨煮 ミルク 米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参かつおだし 片栗粉 27 月 ミルク トマトがゆ 豆腐の野菜あんかけ ミルク 米 トマト 絹ごし豆腐 玉ねぎ ほうれん草 かつおだし 片栗粉 28 火 ミルク しらすがゆ かぶのスープ ミルク 米 しらす 人参 かつおだし かぶトマト 29 水 ミルク 納豆がゆ じゃがいものポタージュ ミルク 米 ひきわり納豆 キャベツ かつおだし じゃがいも 玉ねぎ しゃがいも 玉ねぎ 人参かつおだし 玉ねぎ 人参 30 木 ミルク おかゆ しらすポテト 玉ねぎのスープ ミルク 米 かれい 玉ねぎ 人参 かつおだし 31 全 ミルク かカルハの井がめ かばちゃのスープ ミルク 米 かれい 玉ねぎ 人参 かつおだし	23	木	ミルク	おかゆ しらすポテト トマトのスープ		米 しらす じゃがいも 人参 かつおだし トマト 玉ねぎ
25 上 まルケ おかゆ	24	金	ミルク	おかゆ 鶏ささみのミルク煮 人参のだし煮	ミルク	
27 月 ミルク	25	±	ミルク	おかゆ しらすと野菜の旨煮	ミルク	
28 火 ミルク	27	月	ミルク	トマトがゆ 豆腐の野菜あんかけ	ミルク	
29 水 ミルク	28	火	ミルク	しらすがゆ かぶのスープ	ミルク	
30 木 ミルク おかゆ しらず 小丁ト 玉ねぎのスープ ミルク かつおだし 玉ねぎ 人参 かつおだし 玉ねぎ 人参 かつおだし 玉ねぎ 人参 かつおだし	29	水	ミルク	納豆がゆ じゃがいものポタージュ	ミルク	米 ひきわり納豆 キャベツ かつおだし じゃがいも 玉ねぎ
	30	木	ミルク	おかゆ しらすポテト 玉ねぎのスープ	ミルク	
・献立は都合により変更する場合がありますのでごて承ください。					ミルク	

[・]献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

[・]この献立表はもぐもぐ期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べてみて下さい。



令和6年4月26日 Nº2

入園・進級してひと月が経とうとしています。園生活にも慣れてきたようですが、 この時期は体調を崩してしまう子どももいます。早寝・早起き・朝ごはんで体調管理 に気を付けましょう。



早寝の役割



0~2歳児は14~16時間、3~5歳児は11~13時間の睡眠が必要と言われます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われます。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも 自然と早くなります。そし て、陽の光を浴びることで、 内臓を含めた全身が自然と 目覚めていきます。薄暗く てもカーテンを開けて、自 然な形で子どもが目覚めら れるように、意識していき ましょう。



朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が 上がり、体と脳が目覚めま す。エネルギーも充たされ るので、子どもは日中、満 足するまであそびに没頭 できるでしょう。そして 目一杯、脳と体を動かすこ とで、心地よい疲れを感じ て、夜の質のいい眠りにつ ながります。

薄味で育てよう

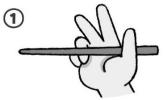
実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾(センサー)で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期〜幼少期は、薄味を心がけましょう。





親子で確認等の持ち方

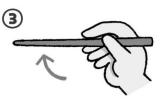
箸への移行は、子どもの様子を見ながら、 家庭と園で連携して進めていきましょう。



親指、人さし指、中指を突き 出し、図のような形にする。



鉛筆を持つように、3本の 指で箸を持つ。



先を持ち上げて、横向きに なるようにする。



もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に載せる。



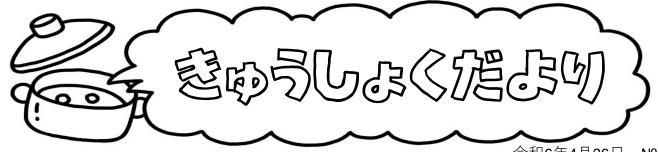
5月献立表 ごっくん期

あいさり認定こども園

			リカトリング し	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	あいさり認定こども園
日にち	曜日	午前のおやつ	昼	午後のおやつ	主な材料
1	水	ミルク	おかゆ しらすポテト	ミルク	米 しらす じゃがいも ほうれん草
2	木	ミルク	しらすがゆ 人参と大根のペースト	ミルク	米 しらす 人参 大根
3	金	4010 M M	憲法記念日	\$ \$	
4	±	HHH	みどりの日		
6	月		振替休日		
7	火	ミルク	おかゆ かぼちゃ豆腐	ミルク	米 絹ごし豆腐 かぼちゃ かぶ
8	水	ミルク	おかゆ しらすトマト	ミルク	米 しらす トマト 玉ねぎ
9	木	ミルク	おかゆ ほうれん草のせ豆腐	ミルク	米 絹ごし豆腐 ほうれん草 大根
10	金	ミルク	おかゆ さつまいも豆腐	ミルク	米 絹ごし豆腐 さつまいも かぶ
11	土	ミルク	おかゆ しらすポテト	ミルク	米 しらす じゃがいも トマト
13	月	ミルク	おかゆ しらすブロッコリー	ミルク	米 しらす ブロッコリー 玉ねぎ
14	火	ミルク	おかゆ 豆腐ペースト じゃがいものとろとろ 誕生会	ミルク	米 絹ごし豆腐 かぶ じゃがいも
15	水	ミルク	おかゆ さつまいも豆腐	ミルク	米 絹ごし豆腐 さつまいも 玉ねぎ
16	木	ミルク	しらすがゆ 人参ペースト	ミルク	米 しらす キャベツ 人参
17	金	ミルク	親子遠足	` ♥®® <i>```</i> \$	``````````````````````````````````````
18	±	ミルク	おかゆ しらすポテト	ミルク	米 しらす じゃがいも トマト
20	月	ミルク	おかゆ 小松菜豆腐 じゃがいものとろとろ	ミルク	米 絹ごし豆腐 小松菜 じゃがいも
21	火	ミルク	おかゆ しらすトマト	ミルク	米 しらす トマト 大根
22	水	ミルク	おかゆ ほうれん草のせ豆腐	ミルク	米 絹ごし豆腐 ほうれん草 玉ねぎ
23	木	ミルク	トマトがゆ しらすポテト	ミルク	米 トマト じゃがいも しらす
24	金	ミルク	しらすがゆ 人参ペースト	ミルク	米 しらす ブロッコリー 人参
25	±	ミルク	おかゆ しらすポテト	ミルク	米 しらす じゃがいも トマト
27	月	ミルク	トマトがゆ ほうれん草のせ豆腐	ミルク	米 トマト 絹ごし豆腐 ほうれん草
28	火	ミルク	おかゆ しらすトマト	ミルク	米 しらす トマト かぶ
29	水	ミルク	しらすがゆ じゃがいものとろとろ	ミルク	米 しらす じゃがいも キャベツ
30	木	ミルク	おかゆ しらすポテト	ミルク	米 しらす じゃがいも ほうれん草
31	金	ミルク	かれいのせがゆ かぼちゃのとろとろ	ミルク	米 かれい かぼちゃ 玉ねぎ

献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

[・]この献立表はもぐもぐ期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べてみて下さい。



令和6年4月26日 №2

入園・進級してひと月が経とうとしています。園生活にも慣れてきたようですが、 この時期は体調を崩してしまう子どももいます。早寝・早起き・朝ごはんで体調管理 に気を付けましょう。



早寝の役割



0~2歳児は14~16時間、3~5歳児は11~13時間の睡眠が必要と言われます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われます。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも 自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、 内臓を含めた全身が自然と 目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自 然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が 上がり、体と脳が目覚めま す。エネルギーも充たされ るので、子どもは日中、満 足するまであそびに没で できるでしょう。そして、 目一杯、脳と体を動れを感じ て、夜の質のいい眠りにつ ながります。

薄味で育てよう

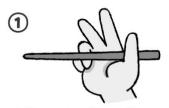
実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾(センサー)で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期〜幼少期は、薄味を心がけましょう。



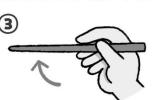


親子で確認着の持ち方

箸への移行は、子どもの様子を見ながら、家庭と園で連携して進めていきましょう。



親指、人さし指、中指を突き 出し、図のような形にする。



先を持ち上げて、横向きに なるようにする。



鉛筆を持つように、3本の 指で箸を持つ。



もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に載せる。

