

5月のこんだて

【千成ヤクルトほしのご保育園】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1水	ミートスパゲティ ソーセージと野菜のポトフ 黄桃	☆ごましおおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖・パン粉	豚肉 ウィンナー	玉葱・人参・トマトピューレ 南瓜・キャベツ・人参・パセリ 黄桃缶	21火	鶏肉の甘辛丼 ブロッコリーのちくわ和え 大根のみそ汁	☆ジャムサンド 牛乳	米・砂糖 砂糖	鶏肉 ちくわ 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・グリーンピース・きざみのり ブロッコリー・人参 大根・ちんげん菜・昆布
2木	かぶと型ハンバーグ ポテトサラダ ごはん 小松菜のスープ	☆こいのほりトースト 牛乳	油・砂糖 じゃが芋・マヨドレ 米	かぶと型ハンバーグ	人参・きゅうり 小松菜・しいたけ・コーン	22水	スパゲティナポリタン 白菜のスープ リンゴ	☆ごましおおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖	ウィンナー	玉葱・人参・ピーマン 白菜・えのき・コーン・パセリ リンゴ
3金						23木	回鍋肉 春巻 ごはん 豆腐のスープ	☆フライドポテト 牛乳	油・砂糖 油 米	豚肉・赤味噌 春巻 絹豆腐	キャベツ・玉葱・人参 しめじ・わかめ
6月						24金	ライオンカレー キャベツとしらすのサラダ オレンジ	☆プリン 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク	ミートボール しらす	玉葱・人参・グリーンピース キャベツ・人参 オレンジ
7火	メンチカツ ほうれん草のツナ和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆ピーチフルーチェ お茶	油 砂糖 米 麩	メンチカツ シーチキン 味噌・かつおぶし	ほうれん草・人参 玉葱・わかめ・昆布	27月	白身魚フライ ほうれん草のおかか和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆クッキー 牛乳	油 砂糖 米 じゃが芋	白身魚フライ かつおぶし 味噌・かつおぶし	ほうれん草・人参・コーン 玉葱・青葱・昆布
8水	ハヤシライス ブロッコリーとササミのサラダ リンゴ	☆きなこ麩 牛乳	米・じゃが芋・油 砂糖・白ごま	牛スライス ササミ	玉葱・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参 リンゴ	28火	塩ダレチキン 花野菜サラダ ごはん 大根のスープ	☆バインヨーグルト お茶	ごま油 砂糖・白ごま 米	鶏肉	ブロッコリー・カリフラワー・人参 大根・しめじ・青葱
9木	鮭のマヨ焼き 大根のちくわ和え ごはん かぼちゃのみそ汁	☆マーメレードホットケーキ 牛乳	マヨドレ・油 砂糖 米	鮭 ちくわ・かつおぶし 味噌・かつおぶし	大根・人参・インゲン 南瓜・玉葱・青葱・昆布	29水	きざみうどん かぼちゃとちくわの煮物 バナナ	☆わかめおにぎり お茶	うどん 砂糖	豚肉・あげ・かつおぶし ちくわ	白菜・玉葱・小松菜・人参・昆布 南瓜・インゲン バナナ
10金	五目うどん きんぴられんこん ハイン	☆わかめおにぎり お茶	うどん ごま油・砂糖・すりごま	豚肉・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・えのき・青葱・昆布 蓮根・人参・インゲン ハイン缶	30木	鶏肉とピーマンの炒め物 さつま芋サラダ ごはん キャベツのスープ	☆ツナ入りお焼き 牛乳	油 さつま芋・マヨドレ 米	鶏肉	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・人参 人参・きゅうり キャベツ・えのき・パセリ
13月	白身魚の煮付け ブロッコリーの昆布和え ごはん 切干大根と卵のみそ汁	☆人参ブリッツ 牛乳	砂糖 ごま油・白ごま 米	ホキ 卵・味噌・かつおぶし	生姜 ブロッコリー・人参・塩昆布 切干大根・玉葱・わかめ・昆布	31金	白身魚のごま味噌焼き 大豆ひじき ごはん 小松菜のすまし汁	☆シュガートースト 牛乳	油・砂糖・白ごま 砂糖 米 麩	ホキ・白みそ 大豆水煮 かつおぶし	ひじき・大根・人参・インゲン 小松菜・しいたけ・昆布
14火	みそラーメン ナムル バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	ラーメン・ごま油 砂糖・ごま油・白ごま	豚肉・赤だし味噌・味噌	キャベツ・玉葱・人参・青葱 ほうれん草・もやし・人参 バナナ						
15水	鶏肉のみぞれ煮 春雨サラダ ごはん さつま芋のみそ汁	☆リンゴゼリー 牛乳	片栗粉・油・砂糖 春雨・マヨドレ 米 さつま芋	鶏肉 味噌・かつおぶし	大根おろし きゅうり・人参 玉葱・青葱・昆布						
16木	肉団子のトマト煮 キャベツのツナサラダ パン 玉ねぎのスープ	☆スイートポテト 牛乳	油・砂糖 ロールパン	ミートボール シーチキン	<small>鶏・人参・えのき・わかめ・昆布 黄桃缶</small> キャベツ・人参・きゅうり 玉葱・コーン・パセリ						
17金	豚肉の生姜炒め 白菜としらすのサラダ ごはん 岩汁汁 黄桃	☆マカロニきなこ 牛乳	油・砂糖 米	豚肉 しらす かつおぶし	玉葱・インゲン・生姜 白菜・きゅうり・人参 筍・人参・えのき・わかめ・昆布 黄桃缶						
20月	鮭のクリームソース煮 ジャーマンポテト ごはん ほうれん草のスープ	☆ちんすこう 牛乳	じゃが芋・油 米	鮭 ウィンナー	玉葱・しめじ 玉葱・パセリ ほうれん草・コーン						

こどもの日

入園、進級をして1カ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。一方で、長いお休みがあるため少し疲れやすい時期です。体調を崩さないように食事の栄養バランスに気を付け、十分な睡眠をとり元気に過ごしましょう。

5月5日は「こどもの日」です。祝日法では「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とされています。力強く元気な子どもたちの成長を願い、こいのぼりや五月人形を飾ります。柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、柏餅は子孫繁栄を願って食べられており、主に関東地方を中心に広がっています。一方西日本では、災いを避ける目的で、甘くて白いちまきを食べる風習が根付いているようです。

感染症対策に手洗い

環境が変わると、体調を崩しやすくなります。手洗いは、ウイルスや細菌を取り除き、病気を予防するためにも大切です。正しい手洗いを身につけ、習慣にしましょう。

- 【正しい手の洗い方】
- ① せっけんを泡立てる
 - ② 手のひら→手の甲→指の間→指先→手首の順に洗う
 - ③ 水で洗い流し、きれいなタオルで拭く
- おうちでも、園から帰ったときや食事前などには手を洗うように心がけてください。

グリーンピース

5月にかけて出荷の最盛期を迎えるグリーンピースは、疲労回復に役立つと言われるビタミンB₁が豊富です。タンパク質、食物繊維もバランスよく含まれているため、栄養価の高い食材です。グリーンピースはさやをむくとすぐに乾いてしまうので、買う時はできればさやつきを選びましょう。鮮やかな緑色で、ぷつぷつとした丸みとハリがあるものを選びましょう。