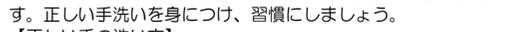
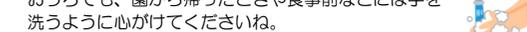


5月のこんだて

【 千成ヤクルトつばめKIDS保育園 】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
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	豚肉・ウインナー	玉葱・人参・トマト ビュレ・南瓜・キャバ ツ・パセリ・黄桃缶	スパゲティ・油・砂 糖・パン粉・米	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	鶏肉・ちくわ・味噌・ かつおぶし・牛乳	玉葱・蓮根・人参・グリー ンピース・きざみのり・フ ロコリー・大根・ちんげ ん菜・昆布・イチゴジャム	米・砂糖・食パン
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	ハンバーグ・ウイン ナー・ミックスチー ズ・牛乳	人参・きゅうり・小松 菜・しいたけ・コーン・ ピーマン・グリーンピー ス 冷	油・砂糖・じゃが 芋・マヨドレ・米・ 食パン	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	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン・白 菜・えのき・コーン・パセ リ・リンゴ	スパゲティ・油・砂 糖・米
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	豚肉・赤味噌・春 巻・絹豆腐・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・ しめじ・わかめ	油・砂糖・米・じゃ が芋
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	☆バナナケーキ 牛乳	ミートボール・しら す・牛乳・卵・ホ イップクリーム	玉葱・人参・グリーン ピース・キャベツ・オレ ンジ・バナナ	米・じゃが芋・油・カ レーフレーク・ホット ケーキミックス・マー ガリン・砂糖
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	メンチカツ・シーチ キン・味噌・かつお ぶし・フルーチェ・ 牛乳	ほうれん草・人参・玉 葱・わかめ・昆布	油・砂糖・米・麩	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	☆プリン 牛乳	白身魚フライ・かつ おぶし・味噌・卵・ 牛乳	ほうれん草・人参・コー ン・玉葱・青葱・昆布	油・砂糖・米・じゃ が芋
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	牛スライス・ササ ミ・きな粉・牛乳	玉葱・人参・グリーン ピース・ブロッコリー・ リンゴ	米・じゃが芋・油・ 砂糖・白ごま・麩・ バター	28火	塩タレチキン 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	鶏肉・ヨーグルト	ブロッコリー・カリフラ ワー・人参・大根・しめ じ・青葱・バイン缶	ごま油・砂糖・白ご ま・米
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	鮭・ちくわ・かつお ぶし・味噌・卵・牛 乳	大根・人参・インゲン・ 南瓜・玉葱・青葱・昆 布・マーメレード	マヨドレ・油・砂 糖・米・ホットケ ーキミックス	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	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・炊き込みわ かめ	うどん・砂糖・米
10金	五目うどん きんぴられんこん パイン	☆わかめおにぎり お茶	豚肉・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・え のき・青葱・昆布・蓮根・ インゲン・バイン缶・炊 き込みわかめ	うどん・ごま油・砂 糖・すりごま・米	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	鶏肉・シーチキン・ 牛乳	玉葱・ピーマン・黄ピー マン・人参・きゅうり・ キャベツ・えのき・パセ リ	油・さつま芋・マヨ ドレ・米・お好み焼 きミックス
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	ホキ・卵・味噌・か つおぶし・牛乳	生姜・ブロッコリー・人 参・塩昆布・切干大根・ 玉葱・わかめ・昆布・あ おさ粉	砂糖・ごま油・白ご ま・米・小麦粉・片 栗粉・油	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	ホキ・白みそ・大豆 水煮・かつおぶし・ 牛乳	ひじき・大根・人参・イ ンゲン・小松菜・しいた け・昆布	油・砂糖・白ごま・ 米・麩・食パン・ マーガリン
14火	みそラーメン ナムル バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	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・バナナ・ゆかり	ラーメン・ごま油・ 砂糖・白ごま・米						
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	鶏肉・味噌・かつお ぶし・牛乳	大根おろし・きゅうり・ 人参・玉葱・青葱・昆 布・りんごジュース・粉 寒天・リンゴ	片栗粉・油・砂糖・ 春雨・マヨドレ・ 米・さつま芋						
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	ミートボール・シー チキン・牛乳	玉葱・人参・しめじ・ピー マン・トマト缶ホール・グ リーンピース・キャベツ・ きゅうり・コーン・パセリ	油・砂糖・ロールパ ン・さつま芋・マー ガリン						
17金	豚肉の生姜炒め 白菜としらすのサラダ ごはん 岩竹汁 黄桃	☆マカロニきなこ 牛乳	豚肉・しらす・かつ おぶし・きな粉・牛 乳	玉葱・インゲン・生姜・ 白菜・きゅうり・人参・ 筍・えのき・わかめ・昆 布・黄桃缶	油・砂糖・米・マカ ロニ						
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	鮭・ウインナー・牛 乳	玉葱・しめじ・パセリ・ ほうれん草・コーン	じゃが芋・油・米・ 小麦粉・砂糖						

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、ぷっくりとした丸みとハリがあるものを選びましょう。