



5月の献立表



☆葉山保育園☆

日	曜日	10時のおやつ (未満児)	離乳食	昼食	3時のおやつ	離乳食おやつ
2	月	スキムミルク	卵おじや	ひよこ豆入りカレーライス、ブロッコリー、ヨーグルト、味噌汁	原宿ドック、牛乳	乳児用菓子
3	火			< 憲法記念日 >		
4	水			< みどりの日 >		
5	木			< こどもの日 >		
6	金	スキムミルク	野菜のだし煮	塩鮭の混ぜ御飯、ホイコーロー、スティックチーズ、すまし汁	黒糖蒸しパン、牛乳	蒸しパン
7	土		野菜おじや	わかめ御飯、切干大根の煮物、ヨーグルト	菓子、野菜ジュース	乳児用菓子
9	月		野菜のコンソメ煮	【カムカムデー】 すき焼き丼、きゅうりとちくわの酢の物、味噌汁、味付小魚	フルーツパン、牛乳	フレンチトースト
10	火		魚のトマト煮	食パン(りんごジャム or マーメイドジャム)、魚のムニエルプロバンス風、ポパイサラダ、スープ	焼きおにぎり、牛乳	野菜おやき
11	水	スキムミルク	煮込みうどん	煮込みうどん、さつま芋の甘煮、甘夏みかん	胡麻ラスク、牛乳	スティックパン
12	木		野菜おじや	☆創立記念バイキング☆ (ちらし寿司、鶏の唐揚げ、エビフライ、ブロッコリー、すまし汁)	ケーキ🍰、麦茶	ホットケーキ
13	金		キャベツの卵とじ	豚挽肉とキャベツのチャーハン、チンジャオロース、味噌汁、りんごのコンポート	ココアワッフル、牛乳	バナナスティックケーキ
14	土			< 父母の会総会・組別保護者会 >		
16	月		魚のほぐし煮	パンバイキング、魚のコーンマヨネーズ焼き、海藻サラダ、スープ	フルーツヨーグルト、麦茶	バナナ入りヨーグルト
17	火		卵おじや	枝豆御飯、キャベツの卵とじ、エビシウマイ、味噌汁	パニラクレープ or いちごクレープ、麦茶	乳児用菓子
18	水	スキムミルク	炒り豆腐	押麦ご飯、豆腐と野菜の中国風煮込み、切干大根のサラダ、すまし汁	おさつスティック、牛乳	野菜おやき
19	木		煮込みパスタ	スパゲッティミートソース、フライドポテト、スープ、オレンジ🍊	パンプキンケーキ、牛乳	パンプキンケーキ
20	金		スクランブルエッグ	卵とじゃこの混ぜ御飯、春雨と挽肉の炒め物、すまし汁、乳酸菌飲料	ジャムパン、牛乳	蒸しパン
21	土		野菜おじや	ふりかけ御飯、鶏の唐揚げ、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、ぶどうジュース	乳児用菓子
23	月		レハ-入りポテト	食パン(いちごジャム or ブルーベリージャム)、レハ-のケチャップ煮、ほうれん草ともやしの和え物、すまし汁	おかかチーズおにぎり 牛乳	ミニおにぎり
24	火		魚のほぐし煮	白飯、魚のバーベキューソースがけ、マセドアンサラダ、味噌汁	バナナ、牛乳	バナナ
25	水	スキムミルク	煮込みうどん	麻婆うどん、バンバンジー、ミッキーチーズ	クラッカーサンド、牛乳	蒸しさつま芋
26	木		炒り卵	押麦ご飯、ローストチキン、野菜サラダ、スープ、ヨーグルト飲料	アップルパイ、牛乳	ホットケーキ
27	金		ポテトの甘煮	いなり寿司、青菜チャンプルー、味噌汁、パインコンポート	【カムカムデー】 味付小魚、菓子、牛乳	乳児用菓子
28	土		野菜おじや	ハヤシライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、りんごジュース	乳児用菓子
30	月	スキムミルク	魚のほぐし煮	白飯、魚の韓国風ピカタ、ハムサラダ、スープ、みかんゼリー or ぶどうゼリー	アメリカンドック、牛乳	バナナスティックケーキ
31	火		ひじきの煮物	ひじき御飯、ちくわ揚げ、卵焼き、すまし汁	ツナサンド、牛乳	ツナロールサンド

離乳食は後期の主菜を載せています。この他にもう一品とお粥、汁物を提供しています。
 もも組・たんぽぽ組では、チョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

<今月の目標>

- ・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶の大切さを知りましょう。
- ・手洗い・歯磨きの正しい方法を知りましょう。
- ・よく噛んで食べることを心掛けましょう。

<今月のお楽しみ>

12日(木)♡創立記念日&スマイルデー♡
 創立47周年をお祝いして各クラスで給食バイキングを行います!!
 メニューは子どもたちが好きなものを提供する予定です(*^^*)

お楽しみに〜♪

赤字…行事食

青字…新メニュー

緑字…セレクトメニュー
となっています☆

新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月が経ちました。子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れ、毎日笑顔いっぱい楽しく過ごしています。給食でも苦手な物も少しずつ食べてみようとする姿が見られています!!
園生活に慣れてきた分、少し疲れも出始め体調を崩しやすい時期でもあります。子どもたちの体調管理に注意しながら、今月も元気に過ごしましょう!!

4月はこんなことをしたよ



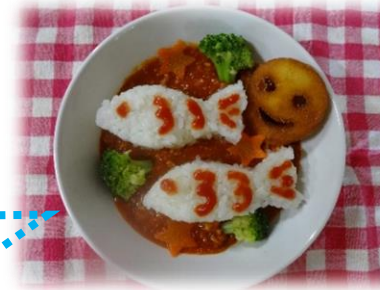
みんなで夏野菜の植え付けを行いました!(^)!
ひまわり組はインゲン、ゆり組はピーマン、あやめ組はナス、きく組は枝豆を植え付けました。その他にみんなできゅうりも育てます!!
野菜の成長が楽しみです☆収穫したら給食に取り入れたいと思います(^)/



たんぽぽ組のお友達も畑に行って植え付けの様子を見学しました~

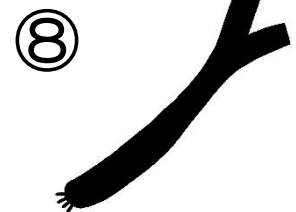
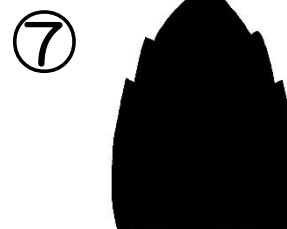
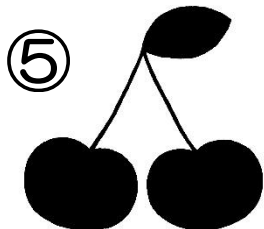
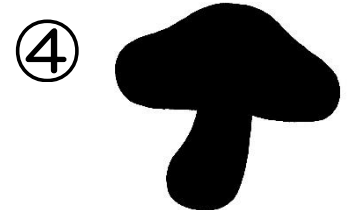
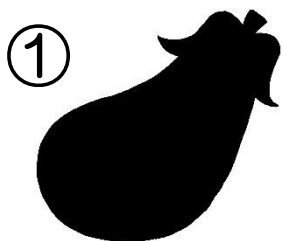


こどもの日をお祝いしてお昼にこいのぼりランチ、おやつにホットケーキを使ってこいのぼりケーキを作りました♡



♪食べ物クイズ♪

下にあるかげ絵は何の食べ物か分かるかな??
給食にもよく使われている食材があります!!
みんなは何個分かるかな??





味覚の役割について知ろう！！

私たちの舌には、味蕾(みらい)という味を感じるセンサーがついています。
味蕾は、子ども時代に発達し、その数が多いほど味覚を強く感じる事が出来ます。
大人になるにつれて減少していき、子ども時代の約3分の1までに減ってしまいます。
子どもの頃に苦手だったものが、大人になってから食べられるようになるのも、この味覚のメカニズムが関係しています。

<基本味>

味には、「甘味」「旨味」「塩味」「苦味」「酸味」という5つの「基本味」があります。



子どもには苦手な味がある

味蕾で感じる味の情報は、「食べても大丈夫か」「身体には必要なのか」という非常に大切なものです。
子どもには「苦味」や「酸味」を強く感じる野菜・果物はもともと苦手とすることが多いです。
「食べないから」という理由ですぐに嫌い決めつけず、食べやすい大きさに切ってみたり、調味料などを使い苦味や酸味、えぐみを和らげる工夫をしてみましょう。
工夫をしていくと、いろいろな味を経験する機会が増えて、「見慣れたもの・食べ慣れたもの」に安心感を覚え、苦手なものが少なくなっていくます。
離乳食・幼児食を通して、多くの食材や料理を経験させてあげることが大切です。
「苦味」と「酸味」は、何度も挑戦することで徐々に慣れる味です。
食経験を重ね、さまざまな味を受け入れられるようになっていくと、味覚は成長していきます。
ぜひ、お家でも色々な食材にチャレンジしてみてください！！