

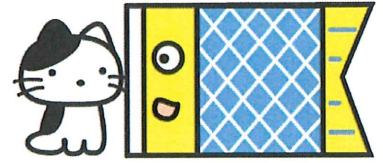


5月 食事だより



令和4年5月1日
矢田野こども園

入園、進級して1か月が経ち、新しい生活にも少しずつ慣れてきたようです。園での食事を通じて、食べることは楽しいものであり、心身ともに栄養となることを子どもたちなりに感じてほしいと思っています。連休に入りますが体調を崩さぬよう感染対策を心がけながら、たくさん食べて元気に過ごしましょう。



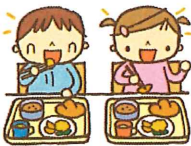
～楽しく食事をしよう！～



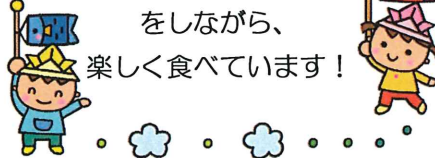
食事は楽しく食べることが一番です。楽しい会話と落ち着いた雰囲気は食べたい気持ちを引き出します。幼児期は、上手に食べることより食べる気持ちを大切にしましょう。食べ方のお手本は、家族（大人）や兄弟です。子どもは大人の真似をしがります。大人がおいしそうに食べる様子を見せることが効果的です。0～2歳はまだマナーは二の次で大丈夫。大人と一緒にの食卓で和やかに会話しながら食事をさせましょう。

～一緒に食べるとなぜいいの？～

- ・人間関係が強くなり会話が増えます。
- ・子どもの心が安定し、情緒や感性が発達します。
- ・文化（生き方・食べ方・暮らし方）を伝えます。
- ・社会の規範やマナーを学習できます。
- ・好き嫌いが減り、たくさん食べることができます。



園ではコロナ感染予防
をしながら、
楽しく食べています！





5月 献立表

R4年5月1日 矢田野こども園

たまごアレルギー

乳製品アレルギー

日曜	0.1.2歳児		全園児	0.1歳児	2.3.4.5歳児	食材		
	午前 おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ		血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
2月	お茶 ビスケット	きなこごはん	豚肉のしょうが焼き 白菜の昆布あえ 味噌汁	お茶 クラッカー		きな粉 豚肉 絹豆腐 味噌	米 ビスケット ごま油 クラッカー	しょうが にんじん ピーマン 塩昆布 白菜 きゅうり わかめ 玉ねぎ
6金	お茶 ポーロ	ごはん	マーボー豆腐 揚げギョーザ ほうれん草のナムル	お茶 せんべい		木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 ギョーザ ハム	米 ポーロ サラダ油 大豆油 ごま油 せんべい	ねぎ しょうが ピーマン にんじん ほうれん草 もやし
7土			手作り弁当					
9月	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 味噌汁 キャベツのゴマネーズあえ	牛乳 マカロニきなこ		ヨーグルト 鶏むね肉 ちくわ 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	米 大豆油 マーマレード マヨネーズ マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 玉ねぎ
10火	お茶 オレンジ	ごはん	岩石揚げ(1歳児 煮豆) 味噌汁 じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ	牛乳 ウエハース		大豆 たまご 絹豆腐 味噌 ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 大豆油 ごま油 ウエハース	オレンジ ひじき にんじん きゅうり もやし 梅干し わかめ 玉ねぎ
11水	お茶 ビスケット	ごはん	魚の味噌煮 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 せんべい	くだものゼリー	魚 味噌 ハム 油揚げ	米 ビスケット 春雨 サラダ油 ごま油 ゼリー	ねぎ しょうが きゅうり もやし かぼちゃ 玉ねぎ
12木	お茶 せんべい	ゆかりごはん	白味噌ポトフ ちくわサラダ アニマルチーズ	牛乳 ビスケット		鶏もも肉 ウインナー 味噌 ちくわ チーズ 牛乳	米 せんべい じゃがいも マヨネーズ ビスケット	ゆかり粉 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり コーン
13金	お茶 ポーロ	パン	豆乳シチュー ひじきナムル りんご	牛乳 せんべい	ジョア せんべい	鶏もも肉 バター 豆乳 生クリーム	パン ポーロ じゃがいも 小麦粉 ごま油 ジョア せんべい	玉ねぎ にんじん セロリ チンゲン菜 もやし きゅうり ひじき りんご
14土	お茶 ウエハース	スパゲティ	スパゲティタリアン 味付小魚 チーズ			合いびき肉 ハム チーズ 味付小魚	スパゲティ ウエハース	玉ねぎ にんじん ピーマン
16月	お茶 せんべい	食パン	コーンチャウダー ツナサラダ オレンジ	牛乳 クラッカー		鶏もも肉 バター 牛乳 ツナ	パン せんべい じゃがいも マヨネーズ クラッカー	玉ねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり オレンジ
17火	りんごジュース	オムライス	オムライス ドレッシングサラダ えびフライ(1歳児かぼちゃコロケ) きのこスープ	牛乳 ビスケット	ホワイトミニ 味付小魚	たまご 鶏ひき肉 バター えびフライ 味付小魚	米 りんごジュース サラダ油 片栗粉 ごま油 ホワイトミニ	玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり レタス わかめ みかん缶 しめじ もやし えのき しいたけ
18水	お茶 ビスケット	とろろ昆布ごはん	ホイコーロー トマト コーンかきたまスープ	牛乳 食パン	牛乳 モンティクリスト	豚肉 たまご 牛乳 ハム チーズ バター	米 ビスケット ごま油 パン メープルシロップ	とろろ昆布 にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト こねぎ コーン
19木	お茶 チーズ	ごはん	豆腐ハンバーグ キャベツの即席揚げ チンゲン菜のスープ	牛乳 せんべい		木綿豆腐 チーズ 豚ひき肉 たまご 牛乳	米 サラダ油 オリブ油 せんべい	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 塩昆布 チンゲン菜 コーン
20金	お茶 りんご	ごまにぎり	豚肉と大豆の磯煮 ポパイサラダ パナナ	牛乳 れんこん&さつまいもチップス		豚肉 大豆 油揚げ 牛乳 かまぼこ	米 しらたき サラダ油 マヨネーズ 大豆油	りんご ひじき にんじん ごぼう ほうれん草 キャベツ パナナ
21土	お茶 ウエハース	パン	パン 牛乳			牛乳	パン ウエハース	
23月	お茶 スティック野菜	カレーライス	カレーシチュー ちりじゃこサラダ オレンジ 福神漬	牛乳 せんべい	牛乳 くずもちココア	豚肉 ヨーグルト 牛乳 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 片栗粉 せんべい	きゅうり にんじん 玉ねぎ りんご しょうが にんにく レタス りんご オレンジ
24火	お茶 ウエハース	ごはん	魚のかば焼き 小松菜のお浸し 味噌汁	ヨーグルト		魚 油揚げ 味噌 ヨーグルト 味付小魚	米 片栗粉 じゃがいも ウエハース 米粉 サラダ油	小松菜 えのき にんじん 玉ねぎ わかめ
25水	お茶 バナナ	ごはん	江戸っ子煮 糸きりわかめサラダ トマト	牛乳 ウエハース		大豆 牛肉 高野豆腐 牛乳	米 車麩 しらたき サラダ油 ごま油 ウエハース	バナナ にんじん たけのこ 昆布 糸きりわかめ きゅうり レタス みかん缶 トマト
26木	お茶 ビスケット	わかめごはん	チキンカツ ポテトサラダ 大根スープ	牛乳 せんべい		鶏むね肉 たまご ハム ベーコン 牛乳	米 ビスケット 小麦粉 パン粉 大豆油 せんべい じゃがいも マヨネーズ	わかめ きゅうり にんじん コーン りんご 大根 玉ねぎ こねぎ
27金	お茶 ポーロ	ごはん	すきやき煮 ブロッコリーのごま酢あえ アニマルチーズ	牛乳 クラッカー	野菜ジュース クラッカー	牛肉 焼き豆腐 かまぼこ チーズ	米 ポーロ しらたき 車麩 サラダ油 ごま油 マヨネーズ 野菜ジュース クラッカー	ねぎ たけのこ にんじん ブロッコリー コーン
28土	お茶 ウエハース	うどん	親子うどん チーズ 味付小魚			鶏もも肉 たまご チーズ 味付小魚	うどん ポーロ	にんじん 玉ねぎ ねぎ
30月	お茶 せんべい	ごはん	豚肉のケチャップ炒め 塩もみ 味噌汁	牛乳 ビスケット		豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 せんべい サラダ油 ビスケット	玉ねぎ ピーマン しめじ はくさい きゅうり にんじん みかん缶 なす もやし
31火	お茶 オレンジ	ごはん	魚の煮付け 小松菜の納豆あえ けんちん汁	牛乳 食パン	牛乳 フレンチトースト	魚 納豆 削り節 絹豆腐 鶏もも肉 牛乳 たまご バター	米 サラダ油 パン	オレンジ 小松菜 もやし ねぎ にんじん しいたけ ごぼう

※お楽しみランチ 5月17日(火) あお・き・もも組は主食(ごはん)はいりません。
箸は忘れず持たせて下さい!!

