

# 5月の献立



古志ひまわり保育園  
Tel : 23-1504 Fax : 23-1505  
メールアドレス : [koshi@h-himawari.net](mailto:koshi@h-himawari.net)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 煮込みうどん アラムの炒め物 ごぼうの煮物	2 山菜ごはん 魚のムニエル 昆布豆 みそ汁	3 <b>憲法記念日</b> 	4 <b>みどりの日</b> 	5 <b>こどもの日</b> 	6 ワカメごはん みそ汁
さまじやごおにぎり 煮昆布 お茶	みだらじ団子 干し芋 お茶				栗物 昆布 お茶
8 ごはん がんと野菜の煮物 もやしのナムル とろろ汁	9 ごはん 麻婆豆腐 葉玉ねぎの酢みそ和え みそ汁	10 ごはん 鶏肉じゃが 糸昆布の炒め物 すまし汁	11 ふきごはん 高野と大豆の キャベツと もやしの酢の物 みそ汁	12 ごはん 焼き鯖と 葉玉ねぎの煮物 豆腐田楽 すまし汁	13 焼きそば みそ汁
ライズ春巻き するめ お茶	じゃがピザ 竹の子のみそ和え お茶	ワカメおにぎり 水ふきの煮物 お茶	よもぎ入りきなご団子 野菜 牛乳	じゃがもち 昆布 牛乳	パン いりこ お茶
15 ごはん 焼き魚 干し大根の煮物 みそ汁	16 ごはん 豚肉と 玉ねぎの甘酢炒め さやえんどうの ごま和え すまし汁	17 ワカメごはん 豆腐ステーキ ポテトサラダ スナップえんどう みそ汁	18 ごはん 魚ハンバーグ 煮豆 焼きアスパラ みそ汁	19 ごはん 厚揚げのごまみそ焼き あらめの煮物 すまし汁	20 <b>公開保育</b> パン みそ汁
じゃが芋のおかか和え いりこ お茶	大豆おにぎり 野菜 お茶	よもぎ入り豆乳葛餅 干し芋 お茶	よもぎ大福 野菜 牛乳	ラスク 煮昆布 牛乳	栗物 昆布 お茶
22 ごはん 厚揚げのニラしらす キャベツの梅和え もやしスープ	23 ごはん 煮魚 大豆と 刻み昆布の煮物 ミルクスープ	24 <b>お弁当の日</b> 	25 グリーンピースごはん 高野豆腐と 干し大根の煮物 もやしのソテー みそ汁	26 ごはん 飛び魚のから揚げ 糸こんにゃくと もやしの酢の物 みそ汁	27 チキンライス すまし汁
マカロニきなご 野菜 牛乳	干し大根の煮物 果物 お茶	よもぎカップケーキ 昆布 牛乳	焼きのりおにぎり 野菜 お茶	糸昆布のおにぎり いりこ お茶	パン 昆布 お茶
29 ごはん 魚のにんにく しょうゆ焼き マカロニサラダ みそ汁	30 ごはん 鶏手羽元の照り焼き 切干し中華サラダ もずくスープ	31 飛び魚の そぼろごはん 厚揚げの煮物 じゃが芋の 梅おかか和え みそ汁			
パン 野菜 牛乳	きなこおはぎ 昆布 お茶	煮豆 野菜 お茶			

子どもたちは新しい生活に慣れ始めは緊張していた子どもも、今では笑顔をよく見るようになりました。

4月の献立では、春野菜を沢山食べることができました。また、お手伝いにおいては竹の子の皮むき、キャベツちぎり、きのこほぐしと、どのクラスも楽しみながら食材に触れていました。自分たちが関わった野菜はみんな美味しくお替りする姿も多く見られました。来月も色々なお手伝いを計画してみたいと思います。



## お知らせ

食事公開の月が決まりましたのでお知らせします。

子どもたちと食事を囲みながら楽しく過ごせたらと思いますので是非参加してください。日が決まり次第担任よりお知らせしますのでよろしくお願ひします。

つぼみ：2月・ つくし：10月・ れんげ：9月  
すみれ：6月・ こすもす：1月・ さくら：3月

## みんなで食べると美味しいね!!

「共食（きょうしょく）」という言葉を知っていますか？  
家族が食卓を囲んで共に食事をしながら、コミュニケーションを図ることを「共食」と言います。  
共食の機会を毎日設けるのは難しい家庭も多いと思いますが、食育のためにもとても大切な時間と場です。子どもが小さい時こそ家族そろって食卓を囲み、食事を楽しんでいきたいものです。  
保育園でも大人も子どもたちと一緒に食べることを大切にしています。一緒に食べ共感し、心も身体も元気になります。

