

# 5月献立



2018年度5月予定献立表

ひまわり第2保育園

\*献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
	ごはん こいのぼりハンバーグ きゃべつのソテー 味噌汁	ごはん がんもの中華風煮 青菜ののり和え 味噌汁	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 
	1	2	3	4	5
	めのはにぎり・するめ・お茶	よもぎ団子・いりこ・牛乳			
ごはん 豚肉ときゃべつの味噌炒め 干し大根の中華風サラダ すまし汁	めのはごはん 厚揚げの南蛮漬け 糸こんにの炒め物 スナップえんどうののり和え すまし汁	ごはん 肉じゃが 梅サラダ 味噌汁	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 アスパラのおかか和え オニオンスープ	ごはん 焼き魚 あらめの煮物 じゃが芋の青のり和え 味噌汁	遠足 
7	8	9	10	11	12
磯辺じゃが餅・昆布・牛乳	マカロニきな粉・いりこ・お茶	切り干しおにぎり・昆布 お茶	みたらし団子・するめ・お茶	のりの炊き込みごはん・いりこ お茶	
ごはん 豆腐ステーキ 昆布の煮物 アスパラののり和え すまし汁	ごはん 飛び魚のかば焼き ふきと油揚げの煮物 キャベツの酢の物 味噌汁	ごはん 豚肉と新玉の甘酢炒め 青菜のおひたし すまし汁	グリーンピースごはん 煮魚 納豆サラダ 味噌汁	ごはん 厚揚げの中華風炒め 蒸しスナップえんどう 飛び魚団子汁	ごまじゃこごはん 豚汁
14	15	16	17	18	19
きな粉おにぎり・するめ・お茶	青豆蒸しパン・昆布・お茶	梅のり巻き・いりこ・お茶	焼き団子・するめ・牛乳	お好み焼き・昆布・お茶	南瓜小丸パン・果物・お茶
ごはん がんもの煮物 刻み昆布の煮物 ニラともやしのナムル 味噌汁	ふきごはん 豚肉とじゃが芋の炒め物 酢の物 すまし汁	ごはん 魚のにんにく風味焼き グリーンピースの甘煮 人参のおかか和え 味噌汁	ごはん 厚揚げときゃべつの味噌 炒め ポテトサラダ すまし汁	(ぞう組公開給食) ごはん 焼きサバと新玉の煮物 干し大根のサラダ 味噌汁	そぼろごはん 味噌汁
21	22	23	24	25	26
豆腐ホットケーキ・いりこ・お 茶	あらめおにぎり 蒸しスナップえんどう・お茶	黒ゴマ団子・するめ・牛乳	青菜とじゃこのおにぎり 昆布・お茶	じゃが芋のグリル焼き・いりこ お茶	スティックパン・果物・お茶
ごはん 手羽元の照り焼き 人参の煮物 切り干しハリハリ 味噌汁	ごはん 高野豆腐と干し大根煮 きゃべつのごま和え すまし汁	ごはん イカとじゃが芋の煮物 大豆サラダ 味噌汁	ごはん 卵の花の炒り煮 ピーマンサラダ すまし汁	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>ぞう組公開給食のお知らせ</b></p> <p> 5月25日(金) 11時～13時 </p> </div>	
28	29	30	31		
ごまじゃこおにぎり・するめ・ お茶	小豆団子・昆布・牛乳	大豆いりこ・果物・お茶	するめおにぎり・いりこ・お茶		

## 生活リズムを整えましょう！

新年度がスタートして1カ月がたちました。進級した子は新しいクラスにはりきっている姿を見せてくれたり、新入園児さんは徐々に慣れてきて、笑顔を見せてくれるようになりました。しかし、疲れがたまってきて体調を崩す子どもも増えています。早寝早起き朝ごはんの生活リズムを整えていきましょう！

## ～生活リズムを整えるポイント～

### ①まずは早起きから！

よるなかなか寝てくれないので早寝は難しいという方はまずは早起きから始めましょう！早く起きて昼間にしっかり活動すると、夜は疲れて眠くなります！

### ②カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう！

太陽の光を浴びると体が目覚めて体内時計が整います。カーテンを開けたり、曇りの日は電気を早めのつけたりして体が起きやすいようにしましょう。

### ③朝ごはんはしっかりと！

朝ご飯を食べると体が熱を発生して、眠っていた体が目ざめます！

### ④昼寝は3時頃までに起こしましょう！

### ⑤夜は静かに過ごしましょう！

テレビを見たり、激しく遊ぶと、脳が興奮して寝付きにくくなります。



## ～こどもの日～



5月5日は端午の節句です。こいのぼりや兜を飾ったり、柏餅などを食べてお祝いします。庭に大きいこいのぼりをたてるおうちが減ってきましたが、兜や人形を飾っているおうちはたくさんあるようで、子どもたちも飾ったよと教えてくれますよ。保育園では1日にこいのぼりハンバーグを給食に出す予定です。大きいこいのぼりハンバーグをお楽しみに♪