



田町保育園

日	献立	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1 月	のり佃煮ごはん かぼちゃみそ汁 松風焼き 三色和え グレープフルーツ	ぱりんこ	よもぎ蒸しパン 牛乳
★2 火	にこにこ節句ごはん レタスすまし汁 鶏の唐揚げ チンゲン菜酢の物 りんご オレンジ	五穀ビスケット	こいのぼりサンド 牛乳
3 水	  (祝日) 		
4 木			
5 金			
6 土	ナポリタンスパゲッティ かぼちゃチーズ和え スティックゼリー 牛乳	白い風船	菓子
7 日			
8 月	山菜おこわ とろろ昆布すまし汁 鶏もろみ焼き 人参きんぴら ひじき煮 グレープフルーツ	味しらべ	黒ゴマポンデケーキ 牛乳
9 火	ビビンバ丼 かき玉汁 キャベツごま和え りんご	マリー	スコーン 牛乳
10 水	麦ごはん 野菜スープ アジフライ スナックエンドウサラダ 美生柑	ぱりんこ	パンプディング 牛乳
11 木	わかめごはん もずくすまし汁 お好み焼き風卵焼き 小松菜ツナ和え オレンジ	カルシウムせんべい	おやつ春巻き 牛乳
12 金	サンドイッチ ポークシチュー 水菜サラダ バナナ 牛乳	クラッカー	きつねおむすび
13 土	(お弁当の日)		
14 日			
15 月	キャロットライス 大根スープ チキンピカタ アスパラサラダ チーズ オレンジ	カルシウムウエハース	野菜ポッキー 牛乳
16 火	肉うどん 人参とかぼちゃの天ぷら なめたけ和え 美生柑	マリー	五平もち 牛乳
17 水	ハヤシライス とうもろこし しらすサラダ フルーツヨーグルト	カルシウムせんべい	オレンジホットケーキ 牛乳
18 木	雑穀ごはん 具沢山汁 さば香味焼き 大根酢の物 五目豆 りんご	味しらべ	フルーツゼリー 鉄ウエハース
★19 金	赤飯 きのことスープ 照りマヨハンバーグ ポテトサラダ 付け合わせ グレープフルーツ	五穀ビスケット	チーズケーキ ココア
20 土	そぼろごはん きゅうり豆腐青しそ和え バナナ 牛乳	白い風船	菓子
21 日			
22 月	ふりかけごはん 麩すまし汁 ピースコロケ たまごサラダ オレンジ	マリー	フルーツ白玉
23 火	高菜ごはん ごぼうみそ汁 高野豆腐肉詰め煮 キャベツ和え物 りんご	カルシウムせんべい	スティックポーロ 牛乳
24 水	麦ごはん 筑前煮 鮭みそ焼き ほうれん草お浸し グレープフルーツ	味しらべ	まんじゅう 牛乳
25 木	雑穀ごはん 小松菜スープ 甘辛肉団子 大根サラダ パナナ	クラッカー	レモントースト 牛乳
26 金	ジャージャー麺 レバー竜田揚げ チンゲン菜中華和え 美生柑 牛乳	ぱりんこ	コーンチーズおむすび
27 土	チャーハン風ごはん じゃが芋ハムサラダ オレンジ 牛乳	白い風船	菓子
28 日			
29 月	麦ごはん しめじみそ汁 さわら黄金焼き ごぼうごまマヨ和え 高野豆腐煮 グレープフルー	マリー	クッキー 牛乳
30 火	ホットドッグ 鶏団子スープ マカロニサラダ ミニトマト バナナ	カルシウムウエハース	じゃが芋もち 牛乳
★31 水	納豆ごはん 白ネギすまし汁 鶏天甘酢がらめ 小松菜昆布和え オレンジ	味しらべ	フルーチェ

*行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

*3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。





行事食	
2日(火)	子どもの日メニュー
19日(金)	お誕生会
31日(水)	さくら～ゆり組フルーチェ作り

進級・入園から1か月が経ちました。園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですがこの時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲など変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。




食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を！

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦みを感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫を行いましょ。最初は食べきれぬ量で、
 『食べきれた！』という達成感が次回の食欲につながります。また、
 『これを食べるとお肌がつるつるになるよ。これは筋肉になるよ。』などと効能を教えるのも良いでしょう。



5月13日(土)は園外保育として、さくら組からゆり組までで遠足が予定されています。その日は、お弁当を持っていつもの保育園での生活とは違う雰囲気子ども達も楽しみにしていると思います。



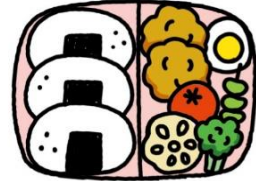


バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食(ごはん・パン類):主菜(卵・肉・魚など):副菜(野菜類) = 3:1:2 くらいの割合でつまみましょう。

つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！





お弁当を作る時のポイントとしては、味付けは冷めても美味しい事が大切になってきます。カレー味やケチャップ味、マヨネーズ味などおすすめです。

★朝早くから大変ですが、お弁当作りへのご協力をお願いいたします。

