

5月のこんだて



田町保育園

日	献立名	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1	水 麦ごはん 肉じゃが 揚げ高野豆腐ふわり煮 きゅうりトマト酢の物 パナナ	ぱりんこ	マーラーカオ 牛乳
2	木 コッペパン チンゲン菜スープ ポークチャップ スナップエンドウサラダ りんご	ビスコ	さつまいもおむすび
3	金 (祝日)		
4	土 (祝日)		
5	日 (祝日)		
6	月 (振替休日)		
7	火 グリンピースごはん マーボー春雨 塩さば キャベツわかめ和えもの オレンジ	白い風船	わらびもち 牛乳
8	水 かきたまうどん レバニラ炒め ほうれん草コーン白和え グレープフルーツ	マリー	フライドポテト 牛乳
★9	木 かぶとおむすび 春キャベツスープ エビフライ ポテトサラダ いちご	アンパンマンせんべい	どらやき 牛乳
10	金 刻み昆布ごはん 五目汁 鶏肉カレーマヨ焼き 人参ツナサラダ パナナ	味しらべ	フレンチトースト 牛乳
11	土 < お弁当の日 >		
12	日		
13	月 タヤけごはん 水菜すまし汁 チーズオムレツ ひじききんぴらごぼう グレープフルーツ	クラッカー	かぼちゃ団子 牛乳
14	火 雑穀ごはん 中華スープ 焼肉風ソテー もやしナムル 人参甘煮 りんご	カルシウムせんべい	ドーナツ 牛乳
★15	水 セルフジャムサンド ポークシチュー フルーツサラダ スナップエンドウソテー 豆乳	野菜かりんとう	のりおむすび
16	木 たきこみごはん じゃがいもみそ汁 きれい照り焼き 春雨酢のもの 煮豆 パナナ	ぱりんこ	セサミクッキー 牛乳
17	金 麦ごはん なすスープ 甘酢揚げ肉団子 そうめんサラダ オレンジ	味しらべ	ホットケーキ 牛乳
18	土 二色丼 具沢山みそ汁 くだもの 牛乳	白い風船	菓子
19	日		
20	月 ミートスパゲッティ セロリスープ 大根サラダ グレープフルーツ 牛乳	五穀ビスケット	さけちらしすし
★21	火 赤飯 ミルクスープ アスパラ肉巻き マカロニサラダ オレンジ	野菜せんべい	トッピングプリン
22	水 チキンカレー 水菜和えもの 五目煮 パナナ	カルシウムせんべい	ほうれん草チーズスコーン 牛乳
23	木 麦ごはん 豆苗みそ汁 白身魚しそ天ぷら キャベツ炒り卵酢のもの りんご	クラッカー	シナモンラスク 牛乳
24	金 ゆかりごはん 麩すまし汁 豆腐つくね焼き チンゲン菜しめじ和えもの パナナ	マリー	ミルクゼリー
25	土 焼き豚レタスチャーハン ごぼうサラダ くだもの 牛乳	星たべよ	菓子
26	日		
27	月 わかめごはん もやしスープ かぼちゃコロケック ブロッコリーサラダ オレンジ	ビスコ	小魚コーンおやき
28	火 雑穀ごはん えのみみそ汁 あじ韓国風焼き たくあん和え チーズ グレープフルーツ	カルシウムせんべい	バナナおからケーキ 牛乳
29	水 黒豆ごはん 小松菜煮浸し 鶏肉コーンフレーク焼き じゃがいもごまみそ和え パナナ	クラッカー	お好み焼き 牛乳
30	木 ふりかけごはん にらスープ ハンバーグ ハッシュドポテト キャベツサラダ オレンジ	味しらべ	ブルーベリーヨーグルト
31	金 焼きそばパン たまごスープ 切干大根ときゅうりサラダ パイン缶	野菜かりんとう	五平もち 牛乳

* 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	
★9日（木）	こどもの日メニュー
★21日（火）	お誕生会

今月のおたのしみ給食	
15日（水）	セルフジャムサンド (好きなジャムを選んで自分でぬるよ)
21日（火）	トッピングプリン (プリンをぷっちゃんしてトッピングしよう)



心地よい春風の中で、進級・入園した子ども達も少しずつ園生活に慣れてきました。5月も「食べることをたのしむ」ことができるような給食時間にしていきたいと思えます。季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら元気にすごしていきましょう。



保育園での朝からの活動のため、朝ごはんのとき水分（お茶・水・牛乳・汁など）をとることも声かけてあげてください★

保育園でのお弁当についてのお願い

- お弁当箱、箸セット、きんちゃく袋に名前を書いてください。
- できるだけお子さんが食べ慣れているものを食べきれる量だけ入れてください。
- おかずはお子さんが自分で食べられるサイズに切っておいてください。
- 球形の食材（ミニトマト、ぶどう、うずら卵など）は、1/2 に切るなどの対応をおねがいします。
- ピックやつまようじは、ケガや誤飲の危険があるため使用を控えてください。



食中毒予防のポイント

- ①手、お弁当箱はきれいにしよう！
(おにぎりは直接触らずラップを使ってにぎると衛生的です)
- ②食材をきれいにあらおう！
- ③汁気が少ないおかずをつめよう！
- ④しっかり加熱しよう！
- ⑤しっかり冷ましてからフタをしよう！

*暑くなってくると、保冷剤も活用しましょう。



お弁当は、5つの色



- 赤 ……肉、魚
 - 黄 ……卵、チーズ、豆、コーン
 - 緑 ……野菜
 - 白 ……ごはん、めん、パン
 - 黒 ……のり、ごま
- 5色をそろえると自然と彩りよく仕上がります♪

