

# 5月 きょうしゅくだより



<今月の目標>

たくさん食べて元気に遊びましょう。

新年度が始まり、子どもたちも徐々に新しい生活に慣れ一生懸命頑張る姿が  
あちこちで見られます。

この時期は、緊張して過ごした4月の疲れもでてくる頃です。

ゴールデンウィークは、ご家庭でゆっくりと過ごし生活リズムをしっかりと保ち子どもの  
体調を崩さないよう注意してあげましょう。

\*「箸」「おしぼり」は、毎日清潔なものを持たせて下さい。(ゆり・ひまわり・ちゅうりっぷ)



日	曜	離乳食	普通食	おやつ ○午前●午後
1	金	おかゆ・魚の煮付け・野菜のおろし和え みそ汁・フルーツ	切干混ぜご飯・手羽元の照り焼き 野菜のおろし和え・味噌汁	○せんべい・牛乳(未満児) ●カレーチーストースト・牛乳
2	土	野菜うどん・ポイルブロッコリー・フルーツ	稲庭うどん・ブロッコリーのおかか和え・フルーツ	○せんべい・牛乳(未満児) ●せんべい・ビスケット・牛乳
7	木	おかゆ・ささみのすり流し・青菜のマッシュ みそ汁・フルーツ	ご飯・魚の西京焼き・青菜のなめ茸和え チーズ・味噌汁	○せんべい・牛乳(未満児) ●せんべい・ビスケット・牛乳
8	金	野菜うどん・ポテトサラダ・フルーツ	花まつり&お誕生会 炊き込みご飯 鶏のケチャップソテー	○せんべい・牛乳(未満児) ●せんべい・ビスケット・牛乳
9	土	野菜うどん・ポパイマッシュ・フルーツ	ポパイうどん・中華和え・フルーツ	○せんべい・牛乳(未満児) ●せんべい・ビスケット・牛乳
11	月	おかゆ・魚の野菜あん・白菜のクタクタ煮 みそ汁・フルーツ	わかめご飯・豆苗と豚肉のレモン蒸し 塩昆布サラダ・味噌汁	○せんべい・牛乳(未満児) ●マラーカオ・牛乳
12	火	おかゆ・しらすトマト煮・カラフルマッシュ スープ・フルーツ	未:バターロール 鶏の唐揚げ・卵サラダ・スープ 以:クッキング	○せんべい・牛乳(未満児) ●鮭ごまタコおにぎり・牛乳
13	水	おかゆ・すき焼き風煮・南瓜の煮物 みそ汁・フルーツ	ご飯・すき焼き風煮・ブロッコリーのツナ和え 南瓜の甘煮・味噌汁	○せんべい・牛乳(未満児) ●せんべい・ビスケット・牛乳
14	木	おかゆ・鯛の味噌煮・野菜のトマト煮 みそ汁・フルーツ	ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き・ひじき入り厚焼き卵 トマト・味噌汁	○せんべい・牛乳(未満児) ●チーズとさつま芋のケーキ・牛乳
15	金	おかゆ・じゃが芋のそぼろ煮・豆腐の旨煮 みそ汁・フルーツ	ご飯・じゃが芋のそぼろ煮・切干の棒棒鶏サラダ チーズ・味噌汁	○せんべい・牛乳(未満児) ●せんべい・ビスケット・牛乳
16	土	野菜うどん・さつま芋の甘煮・フルーツ	わかめうどん・さつま芋の甘煮・フルーツ	○せんべい・牛乳(未満児) ●せんべい・ビスケット・牛乳
18	月	おかゆ・ささみの野菜あん・小松菜の煮浸し みそ汁・フルーツ	ご飯・豚肉のジンジャーソテー・小松菜の胡麻和え 味噌汁	○せんべい・牛乳(未満児) ●せんべい・ビスケット・牛乳
19	火	おかゆ・煮魚・納豆と野菜のトロトロ煮 すまし汁・フルーツ	納豆ご飯・サーモンパン粉焼き 切干とハムの和風サラダ・チーズ・すまし汁	○せんべい・牛乳(未満児) ●ツナコーンパスタ・牛乳
20	水	おかゆ・ささみバーグ・人参サラダ みそ汁・フルーツ	ご飯・れんこんバーグ・人参ドレッシングのサラダ トマト・味噌汁	○せんべい・牛乳(未満児) ●せんべい・ビスケット・牛乳
21	木	野菜うどん・大根サラダ・フルーツ	ちゃんぽんうどん・チキン南蛮風・大根サラダ	○せんべい・牛乳(未満児) ●ホイップサンド・牛乳
22	金	中華丼・パンプキンポテトサラダ スープ・フルーツ	ハッシュドポーク・パンプキンポテトサラダ 煮豆・スープ	○せんべい・牛乳(未満児) ●オートミールクッキー・牛乳
23	土	野菜うどん・南瓜の甘煮・フルーツ	たぬきうどん・南瓜の甘煮・フルーツ	○せんべい・牛乳(未満児) ●せんべい・ビスケット・牛乳
25	月	おかゆ・ささみのくず煮・野菜の納豆和え みそ汁・フルーツ	ご飯・アスパラのチンジャオロース 野菜の納豆和え・味噌汁	○せんべい・牛乳(未満児) ●せんべい・ビスケット・牛乳
26	火	おかゆ・麻婆豆腐・トマトサラダ みそ汁・フルーツ	きなこご飯・鮭の南部焼き・豆腐のチャンプル トマト・味噌汁	○せんべい・牛乳(未満児) ●キャロットケーキ・牛乳
27	水	おかゆ・しらす煮・厚揚げの煮物 みそ汁・フルーツ	ご飯・照りマヨポークソテー 厚揚げと切干の煮物・味噌汁	○せんべい・牛乳(未満児) ●ヨーグルトムース・せんべい
28	木	おかゆ・しろみの煮付け・即席漬け みそ汁・フルーツ	ゆかりご飯・鶏のマスタード焼き・即席漬け チーズ・味噌汁	○せんべい・牛乳(未満児) ●白石温麺・せんべい
29	金	五目雑炊・ブロッコリーサラダ スープ・フルーツ	ピピンバ・じゃが芋畑のサラダ 鶏レバーのしぐれ煮・スープ	○せんべい・牛乳(未満児) ●せんべい・ビスケット・牛乳
30	土	野菜うどん・ヨーグルト・フルーツ	納豆うどん・ヨーグルト・フルーツ	○せんべい・牛乳(未満児) ●せんべい・ビスケット・牛乳

\*今月の全国郷土料理は、岩手県の「鮭の南部焼き」です。