



# よていこんだてひょう



たっこんどもえん 以上児

月	火	水	木	金	土
				1	2
				コーンポタージュ 鯉のぼり型ハンバーグ キャベツと人参のサラダ クリームソーダ風ゼリー フルーツサンド・牛乳	チキンピラフ ヨーグルト 麦茶
4	5	6	7	8	9
みどりの日 	こどもの日 	振替休日 	キャベツのみそ汁 肉団子 ブロccoliのごま和え ゼリー クロワッサン・牛乳	ポトフ タラのパン粉焼き ひじきサラダ パイナップル クッキー・牛乳	希望保育 
11	12	13	14	15	16
ハヤシチュー コールスローサラダ ヨーグルト 焼きそば・麦茶	大根のみそ汁 鮭の南部焼き 野菜きんぴら オレンジ せんべい・牛乳	白菜のスープ メンチカツ 切干ナポリタン ゼリー あんマーガリンコッペ・牛乳	おにぎりの日🍙 カレーうどん 福神和え バナナ ヨーグルトケーキ・牛乳	玉子スープ 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりのツナマヨ和え ヨーグルト パームクーヘン・麦茶	和風パスタ ゼリー 麦茶
18	19	20	21	22	23
すき焼き風煮 ひじき入り玉子焼き ヨーグルト ツナ昆布おにぎり・麦茶	わかめのみそ汁 豚肉と大根の煮物 小松菜の白和え オレンジ ビスケット・牛乳	筍ご飯 スープにゆう麵 鶏のから揚げ ほうれん草としらすの和え物 アイス ショートケーキ風・麦茶	華風スープ 麻婆ナス 春雨サラダ パイナップル カスタードケーキ・牛乳	ほうれん草のすまし汁 サバの味噌煮 キャベツの磯香和え ゼリー お麩のラスク・牛乳	希望保育 
25	26	27	28	29	30
コンソメスープ チキンナゲット スパゲティサラダ ヨーグルト せんべい・麦茶	ニラ玉汁 赤魚の生姜焼き ねばねばサラダ オレンジ ヤッホークラブ 魚肉サンド・牛乳	チンゲン菜の中華スープ 酢鶏 ゼリー マーマレードケーキ・牛乳	せんべい汁 和風きんぴら包み焼き きゅうりとササミの梅和え バナナ ホームパイ・牛乳	カレーシチュー カルピスポンチ ポバイスバゲッティ・牛乳	タコライス ヨーグルト 麦茶

**5月の予定栄養摂取量**

エネルギー 420kcal  
 タンパク質 19.5g  
 脂質 17.8g

26日は  
 ヤッホークラブです！  
 お楽しみに♪

**5月の行事予定**

14日(木) おにぎりの日 🍙  
 ※お家からのおにぎりをお願いします

20日(水) お誕生会 🎂  
 ※お家からのご飯はいりませんよ



# よていこんだてひょう



たっこんこどもえん 未満児

月	火	水	木	金	土
				1	2
<p><b>5月の予定栄養摂取量</b>            エネルギー 473kcal            タンパク質 18.3g            脂質 15.0g            塩分 1.3g</p>				せんべい ごはん コーンポターージュ 鯉のぼり型ハンバーグ キャベツと人参のサラダ クリームソーダー風ゼリー フルーツサンド・牛乳	ビスケット チキンピラフ ヨーグルト 麦茶 
4	5	6	7	8	9
みどりの日 	こどもの日 	振替休日 	クラッカー ごはん キャベツのみそ汁 肉団子 ブロッコリーのごま和え ゼリー クロワッサン・牛乳	ポーロ ごはん ポトフ タラのパン粉焼き ひじきサラダ パイナップル クッキー・牛乳	希望保育 
11	12	13	14	15	16
せんべい ごはん ハヤシチュー コールスローサラダ ヨーグルト 焼きそば・麦茶	ビスケット ごはん 大根のみそ汁 鮭の南部焼き 野菜きんぴら オレンジ せんべい・牛乳	クラッカー ごはん 白菜のスープ メンチカツ 切干ナポリタン ゼリー あんマーガリンコッペ・牛乳	ポーロ おにぎり カレーうどん 福神和え バナナ ヨーグルトケーキ・牛乳	せんべい ごはん 玉子スープ 鶏肉のマーメレード焼き きゅうりのツナマヨ和え ヨーグルト バームクーヘン・麦茶	ビスケット 和風パスタ ゼリー 麦茶
18	19	20	21	22	23
クラッカー ごはん すき焼き風煮 ひじき入り玉子焼き ヨーグルト ツナ昆布おにぎり・麦茶	ポーロ ごはん わかめのみそ汁 豚肉と大根の煮物 小松菜の白和え オレンジ ビスケット・牛乳	せんべい 筍ご飯 スープにゅう麺 鶏のから揚げ ほうれん草としらすの和え物 アイス ショートケーキ風・麦茶	ビスケット ごはん 華風スープ 麻婆ナス 春雨サラダ パイナップル カスタードケーキ・牛乳	クラッカー ごはん ほうれん草のすまし汁 サバの味噌煮 キャベツの磯香和え ゼリー お麩のラスク・牛乳	希望保育 
25	26	27	28	29	30
ポーロ ごはん コンソメスープ チキンナゲット スパゲティサラダ ヨーグルト せんべい・麦茶	せんべい ごはん ニラ玉汁 赤魚の生姜焼き ねばねばサラダ オレンジ 魚肉サンド・牛乳	ビスケット ごはん チンゲン菜の中華スープ 酢鶏 ゼリー マーメレードケーキ・牛乳	クラッカー ごはん せんべい汁 和風きんぴら包み焼き きゅうりとササミの梅和え バナナ ホームパイ・牛乳	ポーロ ごはん カレーシチュー カルピスポンチ ポパイスパゲッティ・牛乳	せんべい タコライス ヨーグルト 麦茶



こども園での新生活も1か月が経過しました。お子さんの様子はいかがでしょう？大人も子どもも生活リズムを作ることは大切です。生活リズムが整うことで、1日を元気に過ごすことができます。

### 基本はここから！早寝早起き朝ごはん！

#### ① 早寝の役割

0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われています。この間、子どもは脳と体を休めて回復させます。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割もあります。同じ睡眠でも、早寝のほうが質が良いと言われます。

#### ② 早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。

#### ③ 朝ごはんの役割

朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも満たされるので、子どもは日中、満足するまで遊びに没頭できるでしょう。そして、目一杯脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。



### 朝は時短で 簡単メニュー

朝ごはんは、一日のエネルギーの源。毎朝、バランスの整った朝食は難しくても、いつものメニューにプラス一品するだけで、とれる栄養価がグンとアップします！

**洋**  
卵と牛乳をプラスするだけで、体を作るタンパク質と、体を調整するカルシウムが加わります。

**和**  
お味噌汁に鉄豊富なアサリやシジミを加えることで、不足しがちな鉄を補えます（アサリは水煮缶でもOK）。油揚げや冷凍ほうれん草でも。

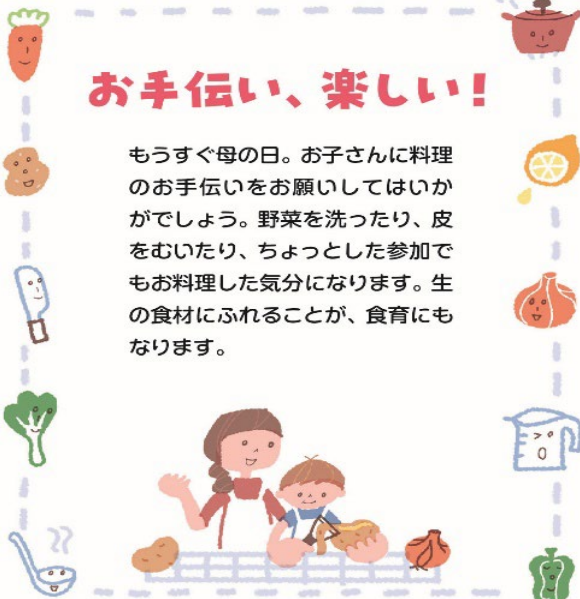
ワカメお味噌汁とごはん

目玉焼きと牛乳

アサリ（アサリは水煮缶でもOK）

### お手伝い、楽しい！

もうすぐ母の日。お子さんに料理のお手伝いをお願いしてはいかがでしょうか。野菜を洗ったり、皮をむいたり、ちょっとした参加でもお料理した気分になります。生の食材にふれることが、食育にもなります。



#### ☆納豆和えレシピ☆



ひきわり納豆、ほうれん草、もやし、人参、ハム、チーズ、たくあん、かつお節

- ① ほうれん草を2cm幅に切り、人参を千切りにし、野菜を茹でて流水で冷やし絞る。
- ② チーズとたくあんを5mm角に切る。ハムは千切りにして茹でて冷やす。
- ③ ひきわり納豆、野菜、ハム、チーズ、たくあん、かつお節をめんつゆと砂糖で味をつける。