

5月の行事・予定こんだて

いたやど保育園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			こいのぼりランチ		
			*こいのぼりピラフ *ポテトサラダ *コロコロ野菜と パスタのスープ *フルーツカクテル	・ごはん *カレイのカレー焼き *おかか和え *ごま酢サラダ *豚汁 ・バナナ	憲法記念日
			≪鶏ひき肉、魚肉ソーセージ、玉ねぎ、チーズ、レーズン、人参≫ ≪じゃがいも、人参、玉ねぎ、枝豆、卵≫ ≪マカロニ、人参、エリンギ、アスパラガス≫ ≪みかん、桃、いちご≫	≪カレイ≫ ≪ブロッコリー、人参、かつお節≫ ≪キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、ごま≫ ≪豚もも肉、ごぼう、人参、里芋、青ねぎ、板こんにゃく≫	
			・牛乳・お菓子 (0-3歳) ・かしわもち (4-5歳)	・牛乳 ☆おふラスク	
5	6	7	8	9	10
こどもの日	振替休日	・ごはん *鮭の塩焼き *おひたし *ひじきの煮物 *みそ汁	・ごはん *豚肉のチャプチェ *わかめとツナの サラダ *卵スープ ・いちご	・ごはん *鯖の照り焼き ・煮卵 *磯香和え *みそ汁 ・オレンジ	*牛丼 *みそ汁 ・バナナ
		≪鮭≫ ≪もやし、人参≫ ≪ひじき、大豆、人参、油揚げ、干しいたけ、さやいんげん≫ ≪木綿豆腐、玉ねぎ、しめじ≫	≪豚肩ロース、春雨、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン、ごま≫ ≪わかめ、ツナ、キャベツ、人参、玉ねぎ≫ ≪卵、えのき、長ねぎ≫	≪鯖≫ ≪小松菜、ほうれん草、もやし、人参、のり≫ ≪玉ねぎ、人参、ふ≫	≪牛肉、玉ねぎ、ごぼう≫ ≪白菜、玉ねぎ、青ねぎ≫
		・牛乳 ☆元気ヨーグルト	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆揚げ焼ききな粉パン	・牛乳 ・お菓子
12	13	14	15	16	17
	野菜もりもり DAY				
・ごはん *さわらの西京焼き ・ブロッコリーのごま和え *切干大根のサラダ *すまし汁	・ごはん *すき焼き煮 *スパゲティサラダ *みそ汁 ・バナナ	・ロールパン *鮭のコーンマヨ焼き ・マッシュポテト *青菜のソテー *コンソメスープ ・オレンジ	・ごはん *青椒肉絲 *中華風卵焼き *もずくスープ	*中華丼 *キャベツの 塩昆布和え *わか玉スープ ・パイナップル	*和風スパゲティ *ツナサラダ ・オレンジ
≪さわら、ブロッコリー≫ ≪切干大根、人参、もやし、きゅうり≫ ≪木綿豆腐、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪牛肉、焼き豆腐、玉ねぎ、人参、白菜、糸こんにゃく、グリンピース≫ ≪スパゲティ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ハム≫ ≪さつまいも、油揚げ、青ねぎ≫	≪鮭、コーン≫ ≪チンゲン菜、小松菜、人参、もやし、ベーコン≫ ≪エリンギ、人参、玉ねぎ≫	≪牛肉、ピーマン、黄パプリカ、赤パプリカ、玉ねぎ、人参、たけのこ≫ ≪卵、ニラ、人参≫ ≪もずく、玉ねぎ、しめじ、小松菜≫	≪豚もも肉、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、干しいたけ≫ ≪キャベツ、人参、きゅうり、もやし、ごま、塩昆布≫ ≪わかめ、卵、えのき、長ねぎ≫	≪スパゲティ、鶏もも肉、人参、しめじ、えのき、玉ねぎ≫ ≪ツナ、キャベツ、人参、きゅうり≫
・牛乳 ・オレンジ・お菓子	・牛乳 ☆ほうれん草とハムの ケーキサレ	・牛乳 ☆チーズおかかおにぎり	・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子

月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24
			野菜もりもり DAY	お誕生会メニュー	
・ごはん *鶏もも肉の オニオンソース *かぼちゃサラダ *みそ汁 ・バナナ	・ごはん *カレイの煮付け *なめ茸和え *ささみとひじきの サラダ *みそ汁 ・オレンジ	*やきそば *大根のサラダ ・パイナップル	・ごはん *回鍋肉 *大根とツナの和え物 *中華スープ	・ごはん *ヤンニョムチキン ・ブロッコリー *チーズのサラダ *野菜スープ ・オレンジ	*炒飯 *中華スープ ・バナナ
≪鶏もも肉、玉ねぎ≫ ≪かぼちゃ、玉ねぎ、人 参、きゅうり≫ ≪卵、白菜、しめじ≫	≪カレイ≫ ≪白菜、人参、なめ茸≫ ≪ひじき、ささみ、人参、き ゆうり、玉ねぎ、もやし≫ ≪じゃがいも、人参、長ね ぎ≫	≪中華麺、豚もも肉、キャ ベツ、もやし、人参≫ ≪大根、ブロッコリー、人 参、水菜、ハム、かつお 節、ごま≫	≪豚肩ロース、キャベ ツ、人参、玉ねぎ、たけ のこ、ピーマン、黄パプ リカ≫ ≪大根、ツナ、きゅう り、人参、ほうれん草≫ ≪チンゲン菜、えのき、 干しいたけ、長ねぎ ≫	≪鶏もも肉、トマトソー ス、ブロッコリー≫ ≪チーズ、じゃがいも、 人参、きゅうり≫ ≪かぼちゃ、キャベツ、 エリンギ、玉ねぎ≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ、人 参、青ねぎ≫ ≪玉ねぎ、しめじ、えの き≫
・牛乳 ・お菓子	・ジョア ☆ミロマフィン	・牛乳 ☆卵と塩昆布のおにぎり	・牛乳 ☆バナナパンケーキ	・牛乳 ☆お楽しみ	・牛乳 ・お菓子
26	27	28	29	30	31
			野菜もりもり DAY	カミカミ DAY	
・ごはん *鯖の塩焼き *かぼちゃのごま和え *スタミナ納豆 *みそ汁 ・パイナップル	*カレーライス *卵サラダ ・バナナ	・ロールパン *カレイのムニエル *ブロッコリーソテー *新じゃがサラダ *千切り野菜のスープ ・バナナ	・ごはん *厚揚げ八宝菜 *春雨サラダ *みそ汁	・ごはん *さわらの磯辺焼き *アスパラベーコン *きんぴらごぼう *かきたま汁 ・オレンジ	*チキンライス *ポテトサラダ *コンソメスープ
≪鯖≫ ≪かぼちゃ、枝豆、ごま ≫ ≪鶏ひき肉、納豆、人 参、玉ねぎ、白菜、小松 菜≫ ≪木綿豆腐、白菜、人 参≫	≪牛肉、じゃがいも、人 参、玉ねぎ、トマト缶≫ ≪卵、玉ねぎ、人参、ブロ ッコリー、きゅうり≫	≪カレイ≫ ≪ブロッコリー、玉ねぎ≫ ≪じゃがいも、卵、玉ね ぎ、人参、枝豆≫ ≪キャベツ、人参、エリン ギ≫	≪豚肩ロース、厚揚 げ、白菜、人参、玉ね ぎ、たけのこ、きくらげ、 チンゲン菜、干しいた け≫ ≪春雨、もやし、人参、 きゅうり、ごま≫ ≪じゃがいも、えのき、 油揚げ≫	≪さわら、青のり≫ ≪アスパラガス、ベー コン、玉ねぎ≫ ≪牛肉、ごぼう、れんこ ん、人参、さやいんげ ん、ごま≫ ≪卵、ほうれん草、玉 ねぎ、えのき≫	≪鶏もも肉、人参、玉 ねぎ≫ ≪じゃが芋、人参、玉 ねぎ、きゅうり≫ ≪キャベツ、エリンギ、 えのき≫
・牛乳 ☆フルーツサンド	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆じゃこと小松菜の おにぎり	・牛乳 ☆りんごゼリー	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子

🍱給食室より🍱

- ・16（金）はどんぶりの日です。

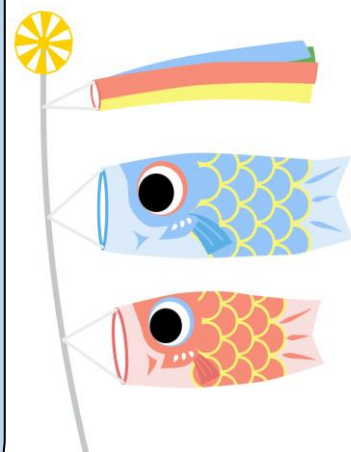
スプーンをいるクラスは忘れないようにしてください。

- ・27日（火）はカレーライスです。

スプーンを忘れないようにしてください。

※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。

- ・「ジョア」「元気ヨーグルト」は栄養強化のため、毎月取り入れています。





きゅうしょくだより

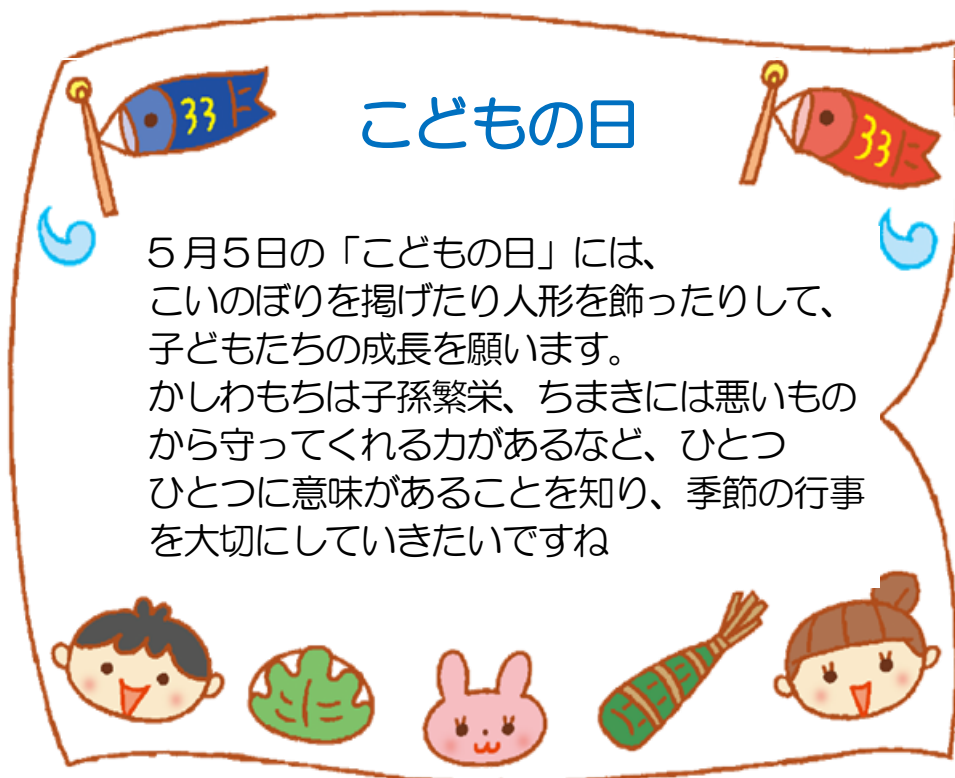
幼保連携型認定子ども園 いたやど保育園 令和6年4月30日

入園・進級して1か月が経ちました。新緑にすがすがしさを感じ

外遊びが心地よく、過ごしやすい季節になりましたね♪

少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も活き活きとしています♪

疲れがでてくる時期でもあるので、ゆったり食事を楽しめるように配慮していきたいと思います。



こどもの日

5月5日の「こどもの日」には、こいのぼりを掲げたり人形を飾ったりして、子どもたちの成長を願います。かしわもちやちまきには悪いものから守ってくれる力があるなど、ひとつひとつに意味があることを知り、季節の行事を大切にしていきたいですね

5月1日は「こいのぼりランチ」

「こいのぼりランチ」は、こいのぼりの形のピラフを作ります☆
おやつ「かしわもち」は、たか組さんが商店街の和菓子屋さんへお買い物に行きます♪



旬の食べ物

旬・・・自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時期

＜5月が旬の食べ物＞

- ・新じゃがいも → 普通のじゃがいもの約2～4倍のビタミンCを含んでいます。皮が薄いので、しっかりと洗えば皮ごと調理できます♪
- ・アスパラガス → 疲労回復・スタミナ強化に役立つアミノ酸が含まれています。切り口に水分が残り、きれいなもの、色も鮮やかな濃い緑色のものが柔らかくおいしく、鮮度の良いしるしです♪
- ・新ごぼう → 食物繊維が豊富なので、腸内環境を整えるのに役立ちます。通常のごぼうを早採りしたものなので、食感が柔らかくて食べやすいです。マヨネーズとの相性がいいです◎

