

# 5月の献立予定表

2025 荒茅保育園

月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> ごはん ししゃものチーズ焼き きゃべつのごまサラダ ふきいため スープ パナチケーキ	<b>2</b> チキンライス こいのぼりの卵焼き 焼きアスパラ 黒豆の煮物 若竹汁 かぶと春巻き	<b>3</b> 憲法記念日
<b>5</b> こどもの日 	<b>6</b> 振替休日	<b>7</b> 鮭と青菜のごはん きゃべつのごま和え 高野豆腐の煮物 すまし汁 ヨーグルト・小魚	<b>8</b> ナポリタンスパゲッティ みどりのナムル ごぼうの煮物 オニオンスープ わかめおにぎり	<b>9</b> ごはん 魚の梅煮 たけのこサラダ きんぴらごぼう みそ汁 スコーン	<b>10</b> パン 牛乳
<b>12</b> 焼き豚ラーメン 青菜の梅和え 炒り豆腐 グリンピースとハムのピラフ	<b>13</b> ごはん 魚のマリネ ホクホクサラダ 厚揚げの煮物 もずくスープ パインチーズグラッカラー	<b>14</b> ごはん <small>牛肉とスナップえんどうの炒め物</small> しいたけグラタン みそ汁 肉みそ蒸しパン	<b>15</b> カレーライス トマトの酢の物 こんにゃくの煮物 フルーツゼリー	<b>16</b> 納豆ご飯 いかと豆の炒め煮 アスパラサラダ すまし汁 チーズケーキ	<b>17</b> パン 牛乳
<b>19</b> 五目ご飯 スパゲッティサラダ みそポテト すまし汁 ロールサンド	<b>20</b> ごはん 魚のカレー焼き きゅうりの酢の物 焼きかぼちゃ みそ汁 クッキー・フルーツ	<b>21</b> おやこうどん きゃべつのはちま和え 五目煮 いなり寿司	<b>22</b> グリンピースごはん 筑前煮 はるさめサラダ すまし汁 ソーメンチャンプルー	<b>23</b> ごはん 魚の香り煮 青菜の納豆梅和え あらめの煮物 みそ汁 しらすピザ	<b>24</b> 0.1.2歳児 親子遠足 (希望保育) パン 牛乳
<b>26</b> 春雨あんかけ丼 温野菜サラダ かぼちゃの煮物 そら豆パイ	<b>27</b> ごはん えびフライ 青菜の酢の物 うずら豆の煮物 みそ汁 ポップコーン	<b>28</b> 弁当の日  こいのぼりクレープ	<b>29</b> 食パントースト そら豆シチュー トマトサラダ 切り干し大根の煮物 <small>ゆり・たんぼぼ組 かしわ餅</small> その他 とうふだんご	<b>30</b> ごはん 魚の南蛮漬け するめサラダ ひじきの煮物 みそ汁 じゃがバター	<b>31</b> パン 牛乳

風でおなかいっぱい膨らませたこいのぼりは、子どもたちの元気な声に喜び、嬉しそうに泳いでいます。4月初泣いていた子どもも、ようやく保育園での生活にも少しずつ慣れてきたころです。給食やおやつの時間も楽しそうにみんなと一緒に食べる様子が見られるようになりました。連休明けには疲れがでてくることもあります。ゆったりと給食を楽しめるように、食事の環境づくりに配慮していきたいと思います。



4月の保護者説明会でもお話ししましたが、朝ごはんは、園での給食までの時間楽しく活動するためにとっても大切です。

**知って得する 食の知恵袋**

### 朝ごはんでは生活リズムを整える

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。

たとえば、夜更かしすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんを食べる習慣を付けておきたいですね。

おなかを空かせて朝ごはんをおいしく食べるために、次のようなことを心がけてみてください。

**朝起きた時**

- ・太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。
- ・水分をとって、胃腸の働きを促す。
- ・余裕があったら、朝ごはんの前に簡単な体操や散歩をする(体を動かす)。

**その他**

- ・前日の夕食の時間が遅くならないようにする(朝まで食べ物を胃に残さない)。
- ・甘い物の食べ過ぎに気を付ける。



早寝 早起き  
朝ごはん

### 簡単朝ごはんレシピ

グリンピースとハムのピラフ(12日おやつ) 

材料(2合分)  
 米2合 グリンピース50g 食塩ひとつまみ 玉ねぎ1/4玉 ハム2枚 バター小さじ1  
 食塩小さじ1/2

作り方 ①グリンピースは、さや付きで購入し子どもと一緒にむいてみましょう!

- ①グリンピースは、分量の塩を加えた熱湯でさっとゆでてざるにあげ、ゆで汁は冷ましておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ハムは1cm角に切り、熱湯をぐらさせる。
- ③米は研いで、グリンピースのゆで汁に水を足して、2合の水加減する。玉ねぎ、バター、塩を加えて炊く。
- ④炊きあがった③に、ハムとグリンピースを混ぜる。

※グリンピースは、一緒に炊くと色が悪くなるので、ゆで汁で炊いてから混ぜています。

※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。