



# 5月 こんだてひょう



2023年度 光幼保園

月	火	水	木	金
1 ビーフカレー マカロニサラダ 大根のピクルス 果物 牛乳 お麩ラスク 焼きごまもち	2 ごはん いわしのかば焼き ほうれん草のコーン和え きのこのみそ汁 牛乳 手作りパン フルーツヨーグルト	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
8 <b>こどもの日メニュー</b> ごはん こいのぼりバーグ りっちゃんサラダ ワンタンスープ 果物・牛乳 カルシウムせんべい ジャムトースト	9 ごはん 豆腐のきのこあんかけ あらめの煮物 しじみのみそ汁 牛乳 ふかし芋 レーズンクッキー	10 ごはん さばの煮つけ きゅうりとわかめの酢の物 大根のすまし汁 牛乳 蒸しパン フルーツポンチ	11 わかめうどん かしの天ぷら キャベツの梅おかか和え 果物 牛乳 クラッカーサンド 肉みそおにぎり	12 たけのこごはん 鮭のコーンマヨ焼き さつまいもと昆布の煮物 お麩のすまし汁 牛乳 いりこ トマトピザ
15 ごはん 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーの昆布和え キャベツのみそ汁 果物・牛乳 乾パン いちごパン	16 食パン あじのソースフライ アスパラのごま和え ポトフ 牛乳 マカロニきな粉 梅おかかおにぎり	17 マーボー丼 三色ナムル 中華スープ 杏仁豆腐 牛乳 バナナ ポップコーン	18 <b>春の遠足 弁当の日</b>  おしゃぶり昆布 ヨーグルト	19 ごはん カレイのムニエル ひじきのサラダ のっぺい汁 果物・牛乳 人参のおかか和え かぼちゃトースト
22 ごはん 海苔っこ豆腐 かぼちゃのコロコロサラダ きのこのすまし汁 牛乳 チーズ サーダーアングギー	23 みそラーメン 豚肉の香味焼き チンゲン菜のごま和え 果物 牛乳 コーンパン 海苔おにぎり	24 そら豆ごはん さばの塩焼き キャベツと長芋の甘酢和え わかめと豆腐のみそ汁 牛乳 いちごヨーグルト お好み焼き	25 食パン ジャーマンポテト ごぼうときゅうりのサラダ アスパラのスープ 果物・牛乳 大根の煮物 五平餅	26 ごはん 納豆入りさつま揚げ ピーマンのおかか和え 根菜のみそ汁 牛乳 きな粉バナナ メープルホットケーキ
29 ごはん トンテキ 小松菜ともやしのお浸し じゃが芋のみそ汁 果物・牛乳 クラッカー 豆乳くずもち	30 ごはん 擬製豆腐 人参きんぴら ごぼうのすまし汁 牛乳 りんご 納豆トースト	31 <b>誕生月メニュー</b> 丸パン 鮭のフライ お星さまサラダ コンソメスープ ミニケーキ・牛乳 金時豆煮 やみつきおにぎり		

※ひよこ・りす・うさぎ組には、午前のおやつもつきます。

※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。

## 食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫をしよう！

うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。

食べやすい味付けや盛り付け、美味しそうに食べて見せるなどの工夫をしてみましよう。

最初は、食べきれる量で、「全部食べられた！」という達成感が次回の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がツルツルになるよ。これは、筋肉のもとになり、元気に外で遊べるよ。」などと、教えてあげても良いですね。

## 遠足時の お弁当の工夫

子どもたちが楽しみにしている遠足。みんなで食べるお弁当は、栄養バランスや彩りはもちろん、食べやすさにも工夫してあげたいですね。

★おにぎりやサンドイッチは、食べやすい一口サイズに。

★おかずはなるべく形をまとめる工夫を。

★カレー、ケチャップ、マヨネーズなどの味付けで食べやすく。

