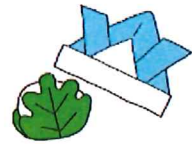


ちゅいるどべーす / IDEKITA 5月 予定献立表

月	火	水	木	金 1	土 2
				牛乳 ポーロ	クッキー
				ご飯 唐揚げ スパゲティーサラダ 豆腐のみそ汁 果実 プリンアラモード	焼きビーフン 卵スープ 果実 ヨーグルト
4	5	6	7	8	9
			チーズサンド	豆乳 ロールパン	せんべい
みどりの日	子どもの日	振替休日	鶏肉のマーマレード焼き キャベツのサラダ トマト きのこ汁 ボンデケーキ	ハヤシライス 海藻サラダ 果実 牛乳餅	豚丼 がんもの煮物 果実 プリン
11	12	13	14(わくわく)	15	16
おにぎり	コーンフレークと ヨーグルト	牛乳 ふかし芋	牛乳 トースト	牛乳 クラッカー	ビスケット
ご飯 魚の竜田揚げ カラフルサラダ 大根のみそ汁 果実	ご飯 タンダーチキン ゆかり和え トマト 厚揚げのお汁	ご飯 ちりめん入りかき揚げ 三色なます わかめのお汁 果実	ちりめんと小松菜の ご飯 チキン南蛮 ハム入りサラダ コーンクリームスープ 果実	ご飯 魚の照り焼き 大根の昆布和え トマト けんちん汁	スパゲティーミート トマトサラダ チーズ
アジサイゼリー	牛乳 柔らか黒糖蒸しパン	カルシウムラスク	わくわくおやつ	牛乳プリン	せんべい
18	19	20	21	22	23
こふき芋	ちりめんのおにぎり	豆乳 果実	豆腐のみそ汁 ミニおにぎり	ヨーグルト	ゼリー
ご飯 豚肉の生姜焼き 白和え ワンタン汁 果実	ご飯 魚の人参みそ焼き 千切り大根のサラダ トマト えのきのお汁	ご飯 ミートローフ ひじきサラダ トマト 椎茸のみそ汁	ご飯 魚のかば焼き ほうれん草の磯和え トマト 根菜汁	お弁当日	コーン入りラーメン ブロッコリーの おかか和え 果実
大学芋	フルーツヨーグルト	手作りあんぱん	牛乳 チーズクッキー	ポテト餅	クッキー
25	26	27	28	29	30
さつま芋チップス	バナナヨーグルト	牛乳 果実	牛乳 きな粉マカロニ	コーンスープ トースト	クッキー
ご飯 鶏肉の竜田揚げ マカロニサラダ トマト 厚揚げのみそ汁	ご飯 魚のアングレース ブロッコリーのみそ マヨサラダ 小松菜のお汁 果実	ご飯 鶏肉の香味焼き 大根サラダ トマト わかめのスープ	ご飯 ユーリンチー ほうれん草の和え物 コーンスープ 果実	冷やし中華 ベーコン入りスープ 果実	中華丼 オニオンスープ 果実
フライドポテト	牛乳 手作りシュガーパン	お魅のラスク	ピザ風トースト	カリカリチーズ	せんべい



食育だより



5月5日は子どもの日。子どもの健やかな成長と健康をお祝いしましょう！

食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を・・・

幼児の場合、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事が多いようです。食べやすい大きさや味付け、盛り付け方、おいしそうに食べて見せる工夫など効果的ですよ。

最初は食べきれぬ量で、「食べきれた！」という達成感が次回の食欲につながります。

* 時間がないときに役立つおすすめ食材！(離乳食後期・完了期)*

☆ **必要な分だけ無駄なく野菜を**・・・冷凍ミックスベジタブルは様々な野菜が小さくカットされており、必要な分だけを取り出して使えます。火を通すだけでは硬いと感じる場合は、刻んだりつぶしたりなど工夫してみてくださいね。

☆ ミンチ肉や豆腐でハンバーグ(ミックスとお肉、水切りした豆腐を合わせて焼けばできあがり)

☆ 簡単スープやシチューやカレー風に・・・(鍋にミックスを入れて煮込めば出来上がり)

☆ ご飯に混ぜて雑炊やおやきに・・・ご飯と煮込んで雑炊に。ご飯と混ぜて平らにして両面焼けばおやきに。

おかずはご飯と一緒に食べよう！

1つのおかずを食べる「ばっかり食べ」

ではなく、ご飯、おかずと言うように交互に食べるようにしましょう。



またご飯の量で味を調節して、

「濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」

などの良い点があるので、

交互に食べるよう心がけるようにしましょう。

* つめを切って清潔に！ *



つめが伸びていると、手洗いをしっかりしても

つめとつめの間に菌が増殖してしまいます。

また、つめが長いとどこかにひっかけてしまったり、

自分だけでなくお友達にも傷つけてしまいます。

お家で定期的につめが伸びていないか

確認をしてくださいね。

※ばんびさんは食育活動が始まりますので

つめのチェックをお忘れなく☆

～ばんびさんの食育活動～

ラップにご飯をのせてにぎにぎ。丸いおにぎりや平べったいおにぎりなど様々な形のおにぎりができました。



できあがり～！



お家でも一緒に
つくってみて
くださいね☆