

ちゃいりどべーす / IDEKITA 予定献立表 R6 5月

*お弁当は16ヶ月からになります。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		豆乳 サブレ	スキムミルク ふかし芋		
		こいのぼりオムライス 鶏の竜田揚げ 茹でブロッコリー 煮トマト コーンスープ 果実	三色丼 豚汁 果実	憲法記念日	みどりの日
		プリンアラモード	牛乳 手作りメロンパン		
6	7	8	9	10	11
	牛乳 せんべい	お茶 チーズ	豆乳 ビスケット	牛乳 ふかし芋	お茶 せんべい
振替休日	ご飯 魚のかば焼き かみかみサラダ きのこ汁 果実	ご飯 鶏肉の香味焼き カラフルサラダ しらすのスープ 果実	ご飯 鶏肉のマーマレード 焼き ブロッコリーのおかか 和え 豆腐のお汁 果実	ご飯 さかなの甘酢あんかけ ほうれん草の和え物 けんちん汁 果実	スパゲティミートソー ス フレンチサラダ チーズ
	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ジャムサンド	お茶 牛乳餅	スキムミルク ピザトースト	お茶 パン
13	14	15	16(わくわく)	17	18
ヨーグルト	お茶 ちりめん	牛乳 サブレ	牛乳 せんべい	牛乳 ビスコ	お茶 せんべい
ご飯 鶏肉のケチャマヨ焼き キャベツ和え 煮トマト 白菜のお汁	ご飯 肉野菜炒め ゆかり和え コーンスープ 果実	ご飯 ミートローフ 小松菜の和え物 オニオンスープ	おにぎり チキンカツ マカロニサラダ 大根のみそ汁 果実	ご飯 魚の風味焼き 三色なます 煮トマト ベーコンのスープ	親子うどん 厚揚げの甘煮 果実
お茶 カルシウムおにぎり	スキムミルク アップルサンド	スキムミルク お麩のラスク	わくわくおやつ	お茶 芋ぜんざい	お茶 ビスコ
20	21	22	23	24	25
スキムミルク ロールパン	牛乳 ポーロ	お茶 ビスコ	豆乳 あられ	お茶 せんべい	お茶 ポーロ
ご飯 野菜たっぷりキツシュ 海藻サラダ 野菜ミルクスープ 果実	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 煮トマト ワナン汁	ご飯 魚のタルタル焼き 千切り大根のサラダ 煮トマト 小松菜のお汁	ご飯 唐揚げ 白和え わかめのみそ汁 果実	お弁当日	ちゃんぽん 肉団子の甘酢 あんかけ 果実
スキムミルク たご焼き風(ちりめん)	スキムミルク コーンマヨパン	スキムミルク クッキー	スキムミルク チーズ饅頭	牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 せんべい
27	28	29	30	31	
牛乳 ちりめん	スキムミルク パン	牛乳 果実	牛乳 クッキー	スキムミルク クラッカー	
キーマカレー ドレッシングサラダ 果実	ご飯 魚の胡麻マヨ焼き パンバンジー 煮トマト 豆腐のお汁	ご飯 手作りシューマイ 春雨サラダ わかめスープ 果実	ご飯 ツナと切干の炒め煮 スパゲティサラダ 煮トマト えのきのみそ汁	ご飯 鶏の照り焼き 大根の酢の物 煮トマト えのきのお汁	
リンゴゼリー	スキムミルク キャラメルポテト	牛乳 ホットケーキ	スキムミルク レモンケーキ	牛乳 フライドポテト	



食育だより

令和6年5月



☆ 噛んで食べることの大切さ

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識したメニューや刻みのサイズをひと工夫してみましょう。

スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリカリ」「ポリポリ」などの食感の違いを楽しむようにしてあげると良いですよ。

☆ こまめに水分補給をしましょう。

「のどが渴いたな」と思った時にはすでに体内の水分が不足しているという注意信号です。こまめに水や麦茶を飲みましょう。たくさん汗をかいた後は、ベビー用イオン水などで塩分補給も忘れずに！



1回に飲む目安量	
乳児	50~100ml
幼児	100 ~ 150ml
学童	150 ~ 200ml
大人	約200ml

☆ こいのぼりの由来

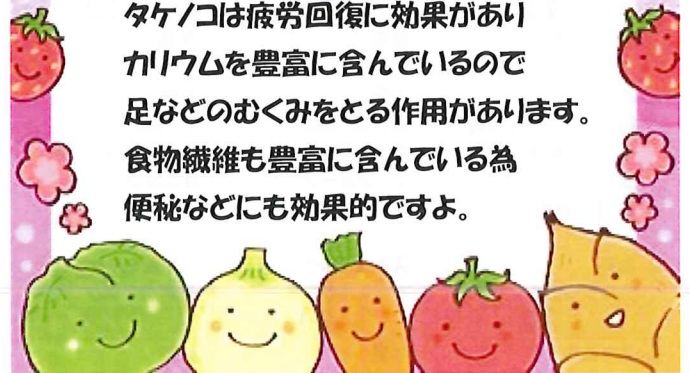
急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐこいの姿と重ねあわせ、たくましく元気に育って欲しいとの願いが込められています。

☆ 柏餅の由来

柏の葉は、邪気を払い一家繁栄の願いが込められていると言われています。

☆ 体が目覚める春野菜

タケノコは疲労回復に効果がありカリウムを豊富に含んでいるので足などのむくみをとる作用があります。食物繊維も豊富に含んでいる為便秘などにも効果的です。



☆ ぼんびさん“食育活動”がはじまりました

先月おにぎり作りを体験しました。旬の食材に触れたり、野菜を育てて収穫や調理をしたり、子ども達と一緒に楽しく活動していきたいと思います。自分でぎったおにぎりなのでとてもおいしそうに食べていました。ご家庭でも一緒に作ってみてくださいね。

「ぎゅっぎゅっ」



「まーるく、まーるく」



「やさしく、やさしく」



完成

