

# 5 月 献立予定表

楠の実保育園

日	曜日	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ		
1	月	バナナ	待合シルク	白身魚のムニエル・揚げ・法華草のソテー・みぞれ汁	※ ツナマヨパン	待合シルク
2	火	チーズクッキー	"	ハムエッグ・中華キャウリ・五目汁	※ フルーツヨーグルト	"
3	水					
4	木					
5	金					
6	土	菓子	お茶	ミートボールのカルー煮・果物・チーズクッキー・スキムシルク	菓子	
7	日					
8	月	バナナ	待合シルク	魚のパン粉焼き・野菜のごま和え・みぞれ汁	※ スティックパン・果物	待合シルク
9	火	フルーツゼリー	お茶	ナスミートスパゲティ・コンソメスープ・果物	※ ラスク	"
10	水	米菓子	待合シルク	鶏南蛮・かじきの煮つけ	※ バナナのスポン	"
11	木	チーズクッキー	"	白身魚の中華煮・野菜の磯和え	菓子・果物	"
12	金	ビスケット	"	酢鶏・豆腐スープ	※ さつま芋のポタージュ	"
13	土					
14	日					
15	月	バナナ	待合シルク	白身魚のセサ風・かき卵みぞれ汁	菓子	待合シルク
16	火	チーズクッキー	"	チキンカレー・スクランブルエッグ・果物	※ フレンチトースト	"
17	水	米菓子	"	チキンボン・昆布煮	※ フルーツヨーグルト	"
18	木	果物	"	白身魚のごま揚げ・白和え・みぞれ汁	菓子・果物	"
19	金	ビスケット	"	煮込みハンバーグ・野菜スープ	※ さつま芋のポタージュ	"
20	土	菓子	お茶	里芋と厚揚げの煮物・果物・チーズクッキー・待合シルク	菓子	
21	日					
22	月	バナナ	待合シルク	白身魚の天ぷら・かぼち地の甘煮・みぞれ汁	※ スティックパン・果物	待合シルク
23	火	チーズクッキー	"	揚げシューマン・コールスロー・サラダ・卵スープ	※ やかひのせり・昆布煮	"
24	水	米菓子	"	けんちんうどん・かじきの煮つけ・果物	※ 卵サンド	"
25	木	ビスケット	"	白身魚のバーベキューソース・ポテトサラダ・みぞれ汁	菓子・果物	"
26	金	果物	"	マカロニグラタン・野菜スープ	※ やうめん	"
27	土	菓子	お茶	中華丼・果物・チーズクッキー・スキムシルク	菓子	
28	日					
29	月	バナナ	待合シルク	白身魚のカルー揚げ・白菜のクリーム煮	菓子	待合シルク
30	火	チーズクッキー	"	豚肉のしょうが焼き・やで卵みぞれ汁	※ 人参ゼリー	"
31	水	米菓子	"	コンテメン・かじきの煮つけ・果物	※ フライドポテト	"

## 食事だより

※手作りおやつ

食べる意欲を大切にして、食体験を広げましょう。

3歳頃から就学前の幼児期は、食事のリズムの基礎をつくる大切な時期です。好奇心も強くなってきますので、この時期に人との関わりの中で食の体験を広げていくことが重要です。「ふはかかすく」感覚は、たぶり遊び、規則正しい食事のリズムを整えることで養われます。家族や仲間と一緒に食べる時間も大切です。

いろいろな人と食事の時間を共有することから、愛情や信頼感が育まれます。毎日を元気に過ごし、大人になっても健やかな生活を送るためには、幼児期から「食を営む力」を養うことが大切です。

