

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび	
						1 午前おやつ 午後おやつ	
食事メニュー	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ☆こどもの日献立 ピラフ こいのぼりミートパイ ブロッコリーの フレンチサラダ かき玉スープ バナナ	7 ごはん アスパラの フリッター ひじきサラダ 人参グラッセ 豆乳みそ汁	8 	
午前おやつ				牛乳 野菜チップス	牛乳 コーンフレーク	午前おやつ	
午後おやつ				牛乳 ふかし芋・いりこ	お茶 いちごミルクプリン	午後おやつ	
食事メニュー	10 ☆ひまわり組 リクエスト献立 バターロール 鶏のから揚げ ココロサラダ コーンスープ りんご	11 十六穀米ごはん 牛肉の スタミナ炒め ブロッコリーの 白和え 粉ふき芋 しじみ汁	12 ふきごはん ししゃもの ごま焼き ミニトマト 新玉ねぎのみそ汁	13 ごはん たけのこ団子 菜の花和え なめこのみそ汁 オレンジ	14 ごはん 魚の りんごソースかけ 納豆サラダ 酢ごぼう 新じゃがのみそ汁	15 	
午前おやつ	牛乳 ポーロ	牛乳 じゃこ	牛乳 干し芋	牛乳 チーズ	牛乳 せんべい	午前おやつ	
午後おやつ	牛乳 春野菜のポトフ	牛乳 みかん蒸しパン	牛乳 よもぎ団子	牛乳 人参スコーン	牛乳 そら豆・クラッカー	午後おやつ	
食事メニュー	17 ごはん 鶏肉の マスタード焼き きゃべつの レモン醤油和え 切干大根の ケチャップ煮 豆腐のみそ汁	18 ごはん 魚の みそマヨネーズ焼き あらめの炒め煮 かぼちゃの そぼろ煮 若竹汁	19 焼きそば ごまポテトサラ ダ エリンギのみそ 汁 バナナ	20 ごはん アスパラの肉巻 き おからサラダ ミニトマト かぼちゃのみそ 汁	21 ☆お誕生会献立 グリーンピース ごはん 魚の タルタルソース 春雨サラダ 人参スティック わかめスープ	22 	
午前おやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 ブロッコリー	牛乳 ブルー	午前おやつ	
午後おやつ	牛乳 抹茶ラスク	牛乳 かしわもち	牛乳 えのきわかめおにぎり	牛乳 野菜ポッキー	牛乳 パースデーケーキ	午後おやつ	
食事メニュー	24 春キャベツと しらすのスパゲティ ブロッコリーの 中華和え 豆乳スープ りんご	25 はとむぎごはん 魚のゆかり揚げ ビーンズサラダ スナックえんどうの 納豆和え チンゲン菜の みそ汁	26 手作りふりかけごはん 牛肉サラダ 人参の たらこマヨネーズ和え ブロッコリー 厚揚げのみそ汁	27 ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 人参しりしり 春キャベツのみそ汁	28 手作りパン マカロニサラダ 季節の野菜スー プ バナナ	29 	
午前おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 人参スティック	牛乳 チーズ	牛乳 せんべい		
午後おやつ	牛乳 アスパラチャーハン	牛乳 おからクッキー	牛乳 かみかみごぼうフライ	牛乳 フルーツカスタード	牛乳 ごまたこおにぎり		
食事メニュー	31 ごはん お好み焼き風 卵焼き きんぴらごぼう ゆでアスパラ わかめのみそ汁	4月の旬の食 アスパラ、ふき、そら豆、 絹さや、グリーンピース、新じゃ がいも、新たまねぎ、春キャベ ツ、チンゲン菜、新ごぼう、 あじ、かつおなど ※お米は3分づきで精米しています。 ※食材、行事等で献立を変更することがあります。 ※今月のリクエスト献立はひまわり組さんです。 ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、 食材やメニューが変わる場合があります。 ※献立表は東部保育園HPにも記載しています。					
午前おやつ	牛乳 クッキー						
午後おやつ	牛乳 おからドーナツ						

～5月のおやくそく～  
「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう

食事のあいさつの意味を知って、心を込めて家族みんなであいさつをするようにしましょう！！



「いただきます」

食材となる米や野菜、牛や豚、鶏、魚といった生き物の命を  
いただくことへの感謝が込められています。



「ごちそうさま」

野菜を育ててくれる人や料理を作ってくれる人へのありがとうの  
気持ちが込められています。

～豆の美味しい季節です～



春から初夏にかけて、グリーンピースやスナップえんどう、  
そら豆などの豆類がおいしい時期です。  
今だけの新鮮な豆の甘みも強く、とてもおいしいので、ぜひ  
食卓にも取り入れてみてください。  
園でも、子どもたちにさや出しのお手伝いをお願いしようと  
思っています。

～端午の節句の柏もち～



端午の節句には、地域により柏もちが食べられています。  
柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという  
特性から、新芽が子ども、古い葉が親とたとえられ、  
「家系が途絶えない」という意味が込められています。  
ところが、柏の葉は島根県には自生していないため、代わり  
に「カタラの葉」を使うようになったそうです。  
園では、5月18日（火）午後おやつにカタラの葉を使っ  
て柏もちを作る予定にしています。

～旬の食べものがおいしい理由～



旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが  
増すなど味もおいしくなります。春が旬の  
食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、  
寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせること  
がされています。

心を育てる食事マナー

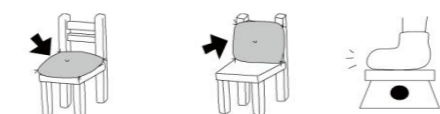
4月の入園・進級から1ヶ月がたち、子どもたちは保育園の生活にも慣れてきて、毎日の給食もたくさん食べてくれています。  
みんなで一緒に楽しく食事をするために必要な食事のマナーについて、お休みの多いこの時期にご家庭でも振り返ってみてください。

いい姿勢で食べると噛む力がアップし、消化吸収もよくなり、食事も美味しくたべることが出来ます。

- ご飯や汁のお碗の持ち方はどうですか？持てる年齢になったら教えてあげましょう。
- いすに座った時に、机が胸とおへその間にくるようになっていませんか？
- おなかと机の間は、握りこぶし1個分程度あいていますか？
- 背筋を真っすぐにして、きちんと座っていますか？
- いすの奥まで深く腰かけていますか？
- 床に足はついていませんか？



片手を机の下に下ろしたり、ひじ  
をついたりしていませんか？



いすの高さは座布団、足元も  
踏み台などを入れて調節することができます。

