

5月の南沢立 & 総合食だより

平成30年4月27日発行
大塚保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
合計		1日	2日	3日	4日	
朝食		煮込み もちの雑炊揚げ・ゆでキャベツ いんげんのゴマ和え ほうろくの味噌汁・イリコ	もちの雑炊 いちご おすまし イリコ	魔法記念日 園児の日		
朝食		わかゆ・野菜煮物・おすまし ジャムサンド・お茶	わかゆ・野菜煮物・おすまし ふもぎもち・お茶			
合計	7日	8日	9日	10日	11日	
朝食	ふりかけ煮物 肉じゃが風煮 アンパン屋のおひたし もちの味噌汁・イリコ	コーンパン 春巻きサラダ カレースープ イリコ	魔法記念 厚手のフライ・ゆでキャベツ ゴボウのサラダ たまごの味噌汁・イリコ	魔法 ハヤシライス コールスローサラダ オレンド イリコ		
朝食	わかゆ・野菜煮物・おすまし パンケーキ・お茶	わかゆ・野菜煮物・おすまし フルーツポンチ・お茶	わかゆ・野菜煮物・おすまし クッキー・ミルク		わかゆ・野菜煮物・おすまし もちもちパン・お茶	
合計	14日	15日	16日	17日	18日	
朝食	わかゆ煮物 キャベツのゴマ味噌炒め ほうろくの煮込み もちの味噌汁・イリコ	煮込みステーキ・ゆでキャベツ 卵焼き ほうろくの味噌汁・イリコ もちの味噌汁・イリコ	中華系 ブルナン中華サラダ 卵焼き イリコ	魔法記念 じゃが芋のキンピラ のたまご・レーキンの煮物 もちの味噌汁・イリコ	かぼちのパン すかさずサラダ クリームスープ イリコ	
朝食	わかゆ・野菜煮物・おすまし パンケーキ・お茶	わかゆ・野菜煮物・おすまし カルピスゼリー・お茶	わかゆ・野菜煮物・おすまし 果実ケーキ・ミルク	わかゆ・野菜煮物・おすまし 大塚いも・お茶		わかゆ・野菜煮物・おすまし フルーツ煮物・お茶
合計	21日	22日	23日	24日	25日	
朝食	しそもみじ煮物 アンジャポロ・風 もちとエビの卵の物 大塚の味噌汁・イリコ	のど煮物 海鮮豆腐の卵とじ 五目なます まいたけの味噌汁・イリコ	ふもぎパン かぼちサラダ レタススープ イリコ	ゆかり煮物 煮込み ゆかりの味噌煮物 長ネギの味噌汁・イリコ	五月ラーメン キャベツのおひたし パンナ イリコ	
朝食	わかゆ・野菜煮物・おすまし 菜の花の汁かき揚げ・お茶	わかゆ・野菜煮物・おすまし フルーツポンチ・お茶	わかゆ・野菜煮物・おすまし フルーツゼリー・お茶	わかゆ・野菜煮物・おすまし パンナツ・お茶		わかゆ・野菜煮物・おすまし フルーツヨーグルト・お茶
合計	28日	29日	30日			
朝食	ゴマ煮込み 五目むじき ピーマンのツナお灸 じゃが芋の味噌汁・イリコ	梅干煮込み キャベツとあげの卵とじ 三菜煮し のど煮物の味噌汁・イリコ	風コメパン ポテトサラダ コンツメスープ イリコ	ケチャップライス コロッキー・ゆでキャベツ ポテトサト・フロコリー コンツメスープ・イリコ		
朝食	わかゆ・野菜煮物・おすまし パンケーキ・お茶	わかゆ・野菜煮物・おすまし いちごアイス・ミルク	わかゆ・野菜煮物・おすまし フルーツゼリー・お茶	わかゆ・野菜煮物・おすまし プリン・カルピス		

食べこぼし

端午の節句

端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の5月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわちは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

笑顔で食卓を囲みましょう

食卓や食事をする部屋の環境は、食べる意欲に直接関係する大切な要素です。食前、手ふきタオルを懸え、花を飾ると素敵です。こぼしたらその都度「きれいにしようね」と声をかけながら拭き取り、こぼすことが多い場合は、紙にシートや使い捨てられる類などを敷いておけば、落ち回って食べられます。大人の実態がなによりよい環境をつくります。テレビは消して、五感をフル稼働してより豊かに味わえるようにしましょう。

