



## 5月の南成立



## 給食だより

令和6年4月30日発行  
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付			1日	2日	3日
昼食			わかめ玄米 チンジャオロース風 キャベツのごま酢和え	ちらし寿司 いちご おすまし	憲法記念日
給乳食			味噌汁・イリコ おかゆ・野菜煮物・おすまし	イリコ おかゆ・野菜煮物・おすまし	
おやつ			ハニートースト・スキムミルク	プリン・お茶	
日付	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	振替休日	うどん なすの甘辛炒め イリコ	しそもみじ玄米 高野豆腐の含め煮 キャベツとあびの顔とじ	ほうれん草パン 和風ツナスパゲティ コンソメスープ	中華丼 きゅうりのゆかり和え イリコ
給乳食		おかゆ・うどん・野菜煮物・おすまし	おかゆ・高野豆腐・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ		おかし・カルピス	りんごケーキ・お茶	フルーツヨーグルト・お茶	じゃがいももち・お茶
日付	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	小豆玄米 めざしから揚げ 三色お漬物	シーチキン玄米 五目ひじき チンゲン菜とえびの炒め物	チーズパン ポテトサラダ カレースープ	梅干し玄米 野菜炒め 酢の物	海苔玄米 グルテンミートボール 中華風和え物
給乳食	おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ	ジャムサンド・スキムミルク	ココアケーキ・豆乳	ポップコーン・カルピス	クッキー・お茶	もちもちパン・お茶
日付	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	高粱チャーハン こふき芋 味噌汁	コーン玄米 にら玉 五目なます	炊き込み玄米 ちくわの磯辺揚げ 切干大根の塩昆布サラダ	大豆玄米 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ	レーズンパン 春雨サラダ 豆乳クリームスープ
給乳食	イリコ 味噌汁・イリコ おかゆ・野菜煮物・おすまし	味噌汁・イリコ おかゆ・野菜煮物・おすまし	味噌汁・イリコ おかゆ・野菜煮物・おすまし	味噌汁・イリコ おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし	味噌汁・イリコ おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし
おやつ	カルピスゼリー・お茶	バナナケーキ・豆乳	スイートポテト・カルピス	藍のラスク・お茶	フルーツパン・お茶
日付	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	黒豆玄米 厚揚げの酢豚風 小松菜の磯辺和え	雑玄米 納豆やの卵とじ もやしとえびの酢の物	ごま塩玄米 納豆の卵とじ じゃがいものきんぴら	かほちゃパン ピーンズチャップ キャベツスープ	野菜カレー 重熱のフライ ツナサラダ
給乳食	味噌汁・イリコ おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし	味噌汁・イリコ おかゆ・野菜煮物・おすまし	味噌汁・イリコ おかゆ・野菜煮物・おすまし	イリコ おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし	イリコ おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ	しらすピザ・お茶	ドーナツ・お茶	おかし・お茶	りんごゼリー・スキムミルク	ヨーグルト・オレンジジュース

食べ  
こよみ

## 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6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、かしわも日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新年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。

ごはんの前には  
手を洗おう！

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体が感じるようになります。手洗いは、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるのです。だから、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子どもでも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさきを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です。