



			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	おやつ	
			みんなのからだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		
1	月	炒り豆腐・和風サラダ・メロン	鶏ひき肉・ちくわ・かつお節・豆腐・ひじき	干しいたけ・玉ねぎ・人参・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・しらたき・メロン	油・ごま油・砂糖	牛乳 お菓子	
2	火	焼き魚(ブリ)・ひじきの炒り煮・豚汁・焼きのり	豚肉・ブリ・さつま揚げ・豆腐・ひじき・みそ・焼きのり	ごぼう・人参・干しいたけ・さやえんどう・大根・長ねぎ・しらたき	じゃがいも・油・砂糖	お茶 おかかおにぎり	
3	水	親子煮・もやしとツナのサラダ・スイカ	鶏もも肉・ツナ缶・鶏卵	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・しらたき・スイカ	亜麻・じゃがいも・油・マヨネーズ・砂糖・ごま	牛乳 ちんすこう	
4	木	ユウリンチー油淋鶏・即席漬け・みそ汁	鶏もも肉・油揚げ・みそ	しょうが・長ねぎ・キャベツ・人参・もやし・小松菜・きゅうり	じゃがいも・片栗粉・油・ごま油・砂糖	牛乳 お菓子	
5	金	ヒビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・アップルシャーベット	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶	ごま油・砂糖・ごま・シャーベット	お茶 ヨーグルト	
★	6	土	カレーライス・コーンサラダ	豚肉	玉ねぎ・人参・ホールコーン缶・もやし・きゅうり	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	お茶 お菓子
8	月	肉じゃが・切干大根とツナの和え物・メロン	豚薄切り肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・さやいんげん・切干大根・きゅうり・しらたき・メロン	じゃがいも・油・ごま油・砂糖	お茶 そぼろおにぎり	
9	火	魚の塩麹漬け焼き(マス)・ほうれん草のごまあえ・みそ汁	マス・油揚げ・みそ	ほうれん草・人参・キャベツ・えのきたけ・もやし	じゃがいも・砂糖・ごま	お茶 青りんごゼリー	
10	水	鶏肉のマーマレード焼き・オリヴィエサラダ・元気の出るスープ(卵入りカレースープ)	鶏肉・ロースハム・鶏卵	しょうが・にんにく・きゅうり・人参・ホールコーン缶・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト	じゃがいも・マヨネーズ・マーマレード	牛乳 お菓子	
11	木	豆腐だんご・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁	ツナ缶・かつお節・豆腐・ひじき・わかめ・みそ	長ねぎ・人参・ブロッコリー・えのきたけ・さやえんどう・キャベツ	じゃがいも・片栗粉・油	牛乳 黒糖蒸しパン	
12	金	カレー・アスパラ入りコールスローサラダ・スイカ	豚もも肉・ロースハム	玉ねぎ・人参・グリーンアスパラ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・スイカ	じゃがいも・油・マヨネーズ	牛乳 お菓子	
★	13	土	麻婆丼・わかめスープ	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・もやし・ホールコーン缶	油・砂糖・片栗粉・ごま油	お茶 お菓子
15	月	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・ほうれん草とちくわの和え物・アップルシャーベット	豚肉・ちくわ・厚揚げ・みそ	ピーマン・キャベツ・人参・だけのご水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	片栗粉・油・ごま油・砂糖・シャーベット	お茶 ヨーグルト	
16	火	冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・トマト・かき卵汁・焼きのり	豚ロース肉・豆腐・かまぼこ・わかめ・鶏卵・焼きのり	キャベツ・もやし・きゅうり・人参・トマト・長ねぎ	マヨネーズ・砂糖・ごま	お茶 鮭おにぎり	
17	水	ハンバーグ・キャベツのおかか和え・わかめスープ・メロン	合いひき肉・かつお節・わかめ	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・メロン	油・じゃがいも・砂糖・ごま油	牛乳 ドーナツ	
18	木	麻婆豆腐・三色ナムル・スイカ	豚ひき肉・豆腐・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・スイカ	片栗粉・油・ごま油・砂糖	牛乳 お菓子	
19	金	★食育の日★ 魚の南蛮漬(タラ)・春雨スープ・メロン	タラ	玉ねぎ・人参・きゅうり・もやし・チンゲン菜・長ねぎ・メロン	春雨・片栗粉・油・ごま油・砂糖	メグミルクCa鉄牛乳 ジャムサンド	
★	20	土	豚丼・野菜汁	豚肉・みそ	玉ねぎ・しらたき・小松菜・えのきたけ・人参・長ねぎ	砂糖・じゃがいも	お茶 お菓子
22	月	豆腐の中華煮・中華サラダ・アップルシャーベット	豚肉・かまぼこ・豆腐・わかめ	しょうが・玉ねぎ・人参・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・きゅうり・もやし・ホールコーン缶	春雨・片栗粉・油・ごま油・砂糖・シャーベット	お茶 天かすおにぎり	
23	火	魚のオープン焼き(カレイ)・ほうれん草のおかか和え・野菜スープ	カレイ・かつお節	ほうれん草・人参・キャベツ・玉ねぎ・ホールコーン缶	小麦粉・じゃがいも・油・オリーブオイル	牛乳 お菓子	
24	水	★お誕生会★ ミートソーススパゲティ・ブロッコリーとツナのサラダ・ももゼリー	豚ひき肉・ツナ缶	玉ねぎ・ブロッコリー・人参	スパゲティ・小麦粉・砂糖・油・ゼリー	オレンージュース 菓物のケーキ(メロン)	
25	木	鶏の照り焼き・きゅうりのかりかり漬け・みそ汁・ごまふりかけ	鶏もも肉・塩昆布・油揚げ・みそ	きゅうり・人参・小松菜	ごま・じゃがいも	メグミルクCa鉄牛乳 スナックパン	
26	金	じゃがいもとなすの鶏みそ田楽・みそ汁・スイカ	鶏ひき肉・みそ・油揚げ・わかめ	なす・人参・しょうが・小松菜・スイカ	じゃがいも・片栗粉・油・砂糖	メグミルクCa鉄牛乳 りんごジャムサンド	
★	27	土	中華丼・春雨サラダ	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しょうが・もやし・きゅうり	油・片栗粉・春雨・砂糖・ごま油	お茶 お菓子
29	月	豚肉のしょうが焼き・カラフルサラダ・みそかき卵汁	豚ロース肉・豆腐・わかめ・みそ・鶏卵・ミックスピーンズ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・ブロッコリー・キャベツ・えのきたけ・小松菜	じゃがいも・油・マヨネーズ	牛乳 お菓子	
30	火	ちくわのカレー揚げ・小松菜の磯香和え・ワンタン汁	豚肉・ちくわ・のり	小松菜・もやし・長ねぎ・白菜・人参・干しいたけ・だけのご水煮・チンゲン菜	ワンタンの皮・小麦粉・油・ごま油	メグミルクCa鉄牛乳 スナックパン	

*献立内容を変更する場合があります。 ★土曜日は完全給食です。 *行事等で完全給食の日は マークを付けています。

発行：ほのぼの保育園



令和2年5月発行



しっかり噛んで虫歯予防!

毎日の歯みがきはもちろん大切ですが、「だ液」も虫歯の予防に役立っていることをご存知ですか?
口の中にだ液がたくさん分泌されると、

口の中がしっかりうるおい、歯に食べ物のかすや虫歯の原因菌がくっつきにくくなります。また、食べているときは、だ液が食べ物のかすを流してくれます。

だ液は、たくさん噛むことで分泌されます。最近、あまり噛まない子や噛むのが苦手な子が増えてきており、だ液の分泌量が減ってしまっているんです。昔に比べ、たくさん噛まなくても飲み込むことができるやわらかい食べ物が増えているのも、噛まない子が増えている要因と言われています。
もぐもぐしっかりよく噛んで、だ液をいっぱい出しましょう。「100回カミカミしてみようね」など、具体的な回数を示して、楽しく噛んで食べる環境を作ると良いですね! もちろん、食後の歯みがきも忘れずに◎



新潟の味「笹だんご」

新潟のお土産としても大人気の「笹だんご」。今では年中お店で買うことができますが、昔は各家庭で手作りしていました。笹だんごにも作る時期があるんです。ちょうど5月の節句のころ、田植えが終わったあたりから、6月くらいまでが、笹だんごを作る時期です。春先に出てく



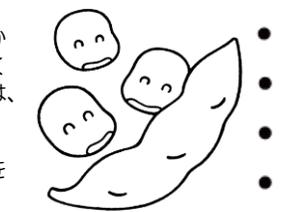
るよもぎの新芽を使って作ります。だんごの中身はあんこの場合がほとんどですが、きんぴらごぼうを入れたり、焼き魚(ます)を入れる地域もあります。いつまでも大切にしたい新潟の味です。



旬を味わおう!「そらまめ」

絵本「そらまめくんのベッド」でおなじみの「そらまめ」。厚くてかたいさやを開くと、ふわふわの真っ白なベッドの中に、きれいな淡い緑色をした豆が詰まっています。
そらまめの旬はとても短く、店頭に並び始めたと思ったら、あっという間に姿を消してしまいます。

そらまめのさやは、空を向いて育ちます。だから「そらまめ」というんですね。中の豆が大きく育ち、食べごろになると、空を向いていたさやは、豆の重みで下を向き始めます。



お子さんと一緒にさやをむき、旬のそらまめを味わってみませんか?

