

5月のこんだて

月	火	水	木	金	土
	1日 野菜のかき揚げ 昆布の煮物 味噌汁 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	2日 麻婆豆腐 ワカメサラダ ご飯 果物 カナッペ ミルク	3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 こどもの日
7日 魚のムニエル シンデレラサラダ コンソメスープ ご飯 果物 ソーメン お茶	8日 鶏肉の香揚げ ゆで野菜 味噌汁 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	9日 豚肉の生姜焼き ブロッコリサラダ なめこの味噌汁 ご飯 果物 フルーツ寒天 お菓子	10日 焼き魚 春キャベツの胡麻和え 中華スープ ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	11日 クラムチャウダー ワカメの酢の物 かりかりいりこ ご飯 果物 ピロシキ ミルク	12日 三色井 はんぺんのすまし汁
14日 魚の味噌煮 卵の花煮 すまし汁 ご飯 果物 フライドポテト ミルク	15日 竹の子ご飯 ツナじゃがトマト煮 漬け物 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	16日 五目卵焼き ゆで野菜 麩の味噌汁 プチゼリー ご飯 桜餅 ミルク	17日 豆腐ハンバーグ 春雨の酢の物 味噌汁 煮豆 ご飯 お菓子 ヨーグルト	18日 魚のホイル焼き ひじきの煮物 豚汁 ご飯 果物 ピッツァ ミルク	19日 ビビンバ わかめスープ
21日 魚のカレー揚げ ほうれん草のツナ和え 味噌汁 ご飯 果物 フルーツパンチ お菓子	22日 春の遠足 (愛情弁当の日) お菓子	23日 レバーのマリアソース ブロッコリサラダ ソーメン汁 煮豆 ご飯 手作りパン ミルク	24日 パーティーの日 手作りカレー ベジタブルサラダ プリンアラモード お菓子 ヨーグルト	25日 団子汁 ねばねば和え ご飯 果物 黄粉揚げパン ミルク	26日 冷やし中華
28日 魚の煮付け 小松菜の炒めひたし 味噌汁 ご飯 果物 芋かりんとう ミルク	29日 味噌カツ ベジタブルサラダ すまし汁 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	30日 豆乳クリームシチュー 五目きんぴら ご飯 果物 バナナクレープ ミルク	31日 魚のオーラルソース 大根の酢の物 わかめスープ プチゼリー ご飯 お菓子 ヨーグルト		



4月のパーティー



いただきます・ごちそうさま

この頃お母さんたちの間でも、「こんにちは」「おやすなさい」などなげない日常の挨拶が少なくなったように感じます。家庭「いただきます」「ごちそうさま」はどうしていますか？子どもには分からないだろうと、さっさと食べ始めたり、片付けたりしていませんか。「いただきます」「どーぞ」と挨拶を交わすことで、お料理がおいしそうに見えてくるから不思議です。また、食事に向かう姿から子どもの気持ちや、体調をくみ取ることでもできます。

赤ちゃんの時から「さあ、おっばいよ」「おいしいでしょ」などと声かけて、快い食事を経験しながら、食卓から挨拶が自然に身に付くようにしてゆきましょう。

朝ごはん12ヶ月

元気が出るあざごはん

連休明け頃から、忙しい中にも少しゆとりが出てきているのでは？
登園も楽しくなり始めていることでしょう。
朝ごはんをしっかり食べて「サーッと出発進行！」

- 梅干しとキャベツのソース炒め
- コーンチーズトースト
- ポパイスープ
- 旬の梅干しとキャベツを炒め、ウスターソースで味付けする。
- パンにバターをぬり、コーンとミルクチーズをのせ、オーブンで焼く。
- ベーコンとほうれん草のスープ

なんでいっしょに食べるの？

いっしょに朝食を食べる家族の笑顔、
会話が1日の元気の元をつくってくれます。

