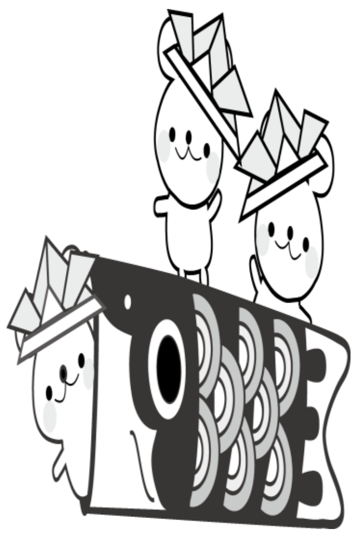
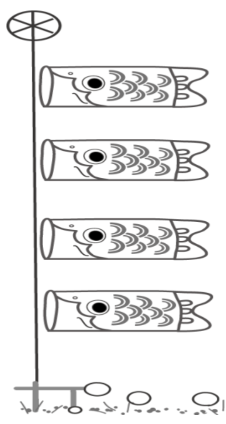
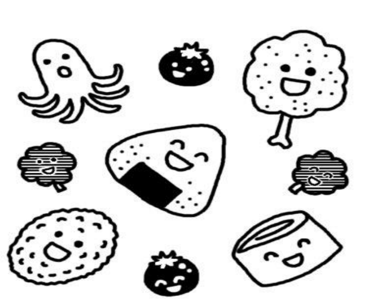
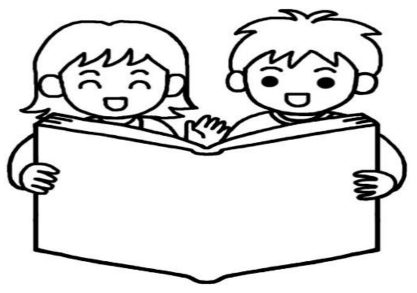
5月 きゅうしょくよていひょう

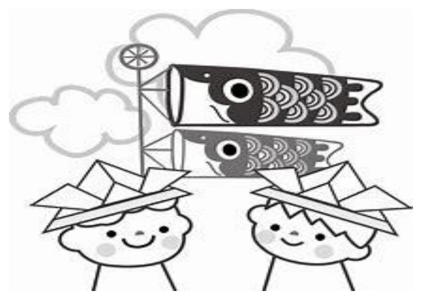


2019年度おびひろようちえん

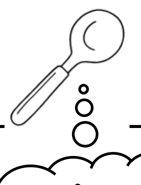
5月からはいよいよ給食が始まります。幼児期は食に関心を持ち、食事の習慣を身に付ける大切な時期です。ご家庭でも給食の内容や感想を話題にして頂けますようご協力お願い致します。

☆　7日から空弁当箱、箸（木製のものが使いやすい）、給食用ナプキン(縦32×横21)、お弁当箱を包むハンカチをご用意ください。
☆　行事・業者の都合により、内容が変更されることがあります。ご了承ください。
☆　誕生会の日はカレーライスです。必ず**スプーン**を持たせてください。
☆　21日は《散歩遠足》です。お弁当の用意をお願いします。**雨の場合もお弁当は必要です。**
☆　給食ではカルシウムが不足がちです。ご家庭でも補うようにして下さい。

月	火	水	木	金
 黄・・・ｴﾈﾙｷﾞｰの基になる食品（脂質・炭水化物） 赤・・・体をつくる基になる食品（タンパク質） 緑・・・体の調子を整える基になる食品（ﾋﾞﾀﾐﾝ、ﾐﾈﾗﾙ）		**1日** **新天皇即位の日** 	**2日** **休日** 	**3日** **憲法記念日** 

	6日	7日	8日	9日	10日
	振替休日 			**あまちゃかけ・いもうえ**	**あまちゃかけ**
		わかめごはん、みそしる パンプキンオムレツ ウインナーソテー	ごはん、みそしる マーボーにんじん マカロニサラダ、こんぶ	ごはん、みそしる ミートボール にくじゃが、にぼし	ミートスパゲッティー アスパラのサラダ くだもの、ぎゅうにゅう
黄		わかめごはん ビーフン	ごはん、じゃが芋、マカロニ マヨネーズ、ごま油	ごはん、じゃが芋、白滝	パスタ、ドレッシング オリーブ油、ケチャップ、ソース
赤		油揚げ、ウインナー パンプキンオムレツ	木綿豆腐、豚肉、鶏卵	ミートボール、豚肉、さつま揚げ 煮干	豚肉、しらす、牛乳 粉チーズ
緑		わかめ、かぶ、ふのり、ｷｬﾍﾞﾂ ピーマン、ほうれん草、人参、玉葱	大根、葱、人参、胡瓜、ひじき、枝豆 生姜、ニンニク、昆布	ほうれん草、なめこ、玉葱、人参、 グリンピース	玉葱、人参、ピーマン、パセリ、レタス 果物、アスパラ、ニンニク

	12日（日）	13日（月）	14日	15日	16日	17日
	日曜参観日	**振替休日** 	**身体発達目安測定**	**内科検診**		**ごうたんえ**
	バタースティック ぎゅうにゅう		ごはん、みそしる とりのてりに もやしナムル、オクラなっとう	ごはん、みそしる ちゅうかに、コールスロー ミルクかんてん	ごはん、みそしる ぶたのしょうがに だいこんサラダ、えだまめ	のりべんとう けんちんじる
黄	バタースティック		ごはん、ごま、ごま油	ごはん、マヨネーズ ごま油	ごはん、胡麻ドレッシング	ごはん、じゃがいも、つきこんにゃく ごま油、ごま
赤	牛乳		鶏肉、ツナ 納豆	油揚げ、豚肉、えび、魚肉ソーセージ 牛乳、ヨーグルト	高野豆腐、豚肉、ちくわ	白身フライ、木綿豆腐 ちくわ
緑			白菜、いんげん、もやし、人参 ﾎｳﾚﾝｿｳ、ｵｸﾗ	舞茸、人参、玉葱、白菜、青梗菜、椎茸 キャベツ、胡瓜、コーン、カクテル缶、寒天	人参、生姜、玉葱、大根、大葉、コーン 枝豆	海苔、ほうれん草、葱 しめじ、大根、ごぼう、人参

	20日	21日	22日	23日	24日
		さんぽえんそく	**かさいくんれん**	**歯科検診**	**たんじょうかい**
	ごはん、みそしる チキンカツ ひじきのにもの	雨天時も お弁当を お忘れなく !! 	にんじんごはん、みそしる いわしのうめに きんぴらごぼう、チーズ	ごはん、みそしる すきやきふうにこみ ポテトサラダ、にぼし	カレーライス ふくしんづけ プリン、みず  スプーンを忘れずに！
黄	ごはん、白滝		ごはん、ごま、ごま油	ごはん、白滝、じゃが芋 マヨネーズ	ごはん、ﾌﾟﾘﾝ じゃがいも
赤	チキンカツ、豆腐 さつま揚げ、なると		油揚げ、いわしの梅煮、チーズ さつま揚げ	豚肉、焼豆腐、高野豆腐、 鶏卵、煮干し	豚肉 牛乳
緑	ひじき、人参、枝豆 素干しのり、白菜		ごぼう、人参、大根、小松菜	にら、しめじ、玉葱、白菜、人参 干し椎茸、葱、きゅうり	玉葱、人参 福神漬

	27日	28日	29日	30日	31日
			コーナー保育		**こうつうあんぜんきょうしつ**
	ごはん、みそしる アジフライ はるさめのすのもの	げんまいごはん、みそしる ハンバーグ、かぼちゃだんご やさいのしらあえ	かしわうどん かきあげ フルーツヨーグルト、こんぶ	ごはん、スープ さんまのマーマレードに やさいのにもの	ごはん、みそしる おやこに ブロッコリーサラダ
黄	ごはん、春雨、ごま油	玄米ごはん、こんにゃく かぼちゃだんご、ごま	うどん	ごはん、じゃがいも、つきこんにゃく	ごはん ドレッシング
赤	アジフライ、かにかま	ハンバーグ 木綿豆腐	なると、鶏肉 ヨーグルト	ベーコン、さんまのマーマレード煮 鶏肉	鶏卵、鶏肉、なると
緑	ほうれん草、えのき、胡瓜、人参	キャベツ、玉葱、ほうれん草 人参	小松菜、葱、りんご、昆布 野菜かき揚げ	キャベツ、玉葱、人参、ほうれん草 大根、ごぼう、しめじ、昆布	大根、わかめ、玉葱、人参、干椎茸 三つ葉、ブロッコリー、コーン、糸寒天

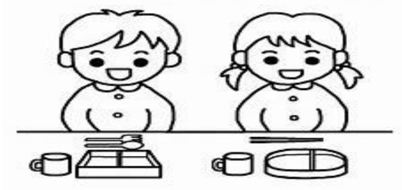
＊ｶｸﾃﾙ缶：洋梨、黄桃、葡萄、ﾊﾟｲﾝ、ﾁｪﾘｰ

食事のあいさつできていますか？

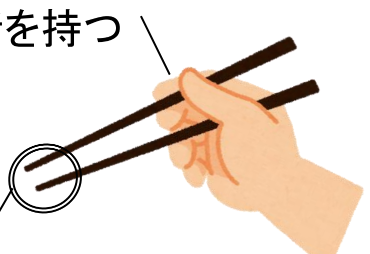
「いただきます」と「ごちそうさま」はどちらも命をいただいていることや、食事を用意してもらったことなどへの感謝の気持ちを表す言葉です。心を込めてあいさつをしましょう。

いただきます

ごちそうさまでした



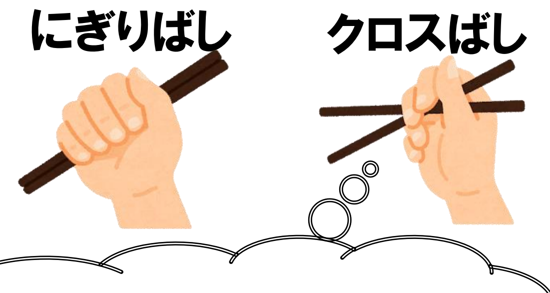
おはしの正しい持ち方



・上のはしは人差し指・中指・親指の先で持つ。
・下のはしは親指の付け根から薬指のよこはらにのせる。
・上のはしを動かして、下のはしは動かさない。

まちがった持ち方

にぎりばし　**クロスばし**



はしを持つ指や場所が違ったり、力を入れすぎると上手く持てません。