



5月の献立



<離乳食>

こばとこども園

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
予定献立	食育クイズ ねぎの仲間である春の野菜は？ ①はえる ②のびる ③ふえる 正解は②。春の野菜「野蒜（のびる）」は野原や土手などで取れます。葉は二ろのような形で、根の部分は膨らんでいてらっきょうに似ています。香りが強く、薬味としても使えます。		即位の日	国民の休日	憲法記念日	みどりの日	
食材							
おやつ							
	6	7	8	9	10	11	
予定献立	振替休日	鶏の照り煮 いんげんのさっと煮 玉ねぎ汁	紅焼豆腐 春雨のトロトロ煮 大根汁	お子様ランチ 鶏肉のソテー 粉ふき芋 野菜のトマト煮 スープ	タラの味噌煮 ひじきの炒め煮 もやし汁	豚肉と根菜の煮物 わかめのなめたけ和え 高野豆腐の味噌汁	
食材		鶏肉 いんげん	生揚げ 大根	鶏肉 じゃが芋	タラ もやし	豚肉 玉ねぎ	
おやつ		ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	
	13	14	15	16	17	18	
予定献立	読み聞かせ ちゃんぽんうどん ひじきサラダ さつま芋の甘煮	音楽プログラム 豚肉のトマト煮 野菜のチーズ和え コンソメスープ	保育参加 スイミング 豆腐のきのこあんかけ 小松菜の煮浸し かぶ汁	保育参加 豚肉の生姜焼き 大根の煮物 キャベツ汁	保育参加 タラのムニエル チンゲン菜の炒め煮 ニラ汁	鶏じゃが レタスソテー えのきスープ	
食材	豚肉 さつま芋	豚肉 キャベツ	豆腐 小松菜	豚肉 大根	タラ チンゲン菜	鶏肉 えのき	
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ヨーグルト お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 バナナ	
	20	21	22	23	24	25	
予定献立	タラの塩焼き 切干大根の煮物 心のりの味噌汁	三色納豆 かぼちゃの甘煮 鶏汁	スイミング 肉野菜うどん わかめサラダ いんげんのスープ	煮込みハンバーグ アスパラソテー 春雨スープ	親子バス遠足(きりん) 手作り弁当	豚肉と玉葱の炒め煮 煮豆 青菜汁	
食材	タラ 豆腐	納豆 かぼちゃ	豚肉 わかめ	豚肉 玉ねぎ		玉ねぎ 小松菜	
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ジュース お菓子	ほうじ茶 お菓子	
	27	28	29	30	31		
予定献立	タラの煮つけ マッシュポテト しめじ汁	鶏肉のチーズ焼き ジャコサラダ 京菜スープ	根菜の煮物 野菜サラダ 豆腐スープ	生揚げの味噌炒め いんげんの煮浸し わかめ汁	春野菜うどん コンソメじゃがチーズ ニラのスープ		
食材	タラ じゃが芋	鶏肉 水菜	ごぼう 豚肉	生揚げ 大根	キャベツ じゃが芋		
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ヨーグルト お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子		

生活リズムを整えよう

春から新しい生活が始まると、環境にまだ慣れないため疲れやすくなっています。この時期に十分な睡眠時間を確保しながら、生活リズムを整えていけるといいですね。子どもの睡眠は1歳くらいで安定してきますが、3歳くらいまでは12時間～14時間、4～6歳くらいまでは10～13時間必要です。たっぷり眠るためには、早めに就寝しなければなりません。生活リズムの基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」と言われますが、朝ごはんをとって身支度をするには早起きも必要です。昼間を元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。