



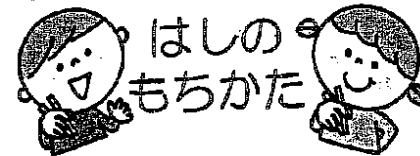
# 5月の献立



## はじめての箸選び

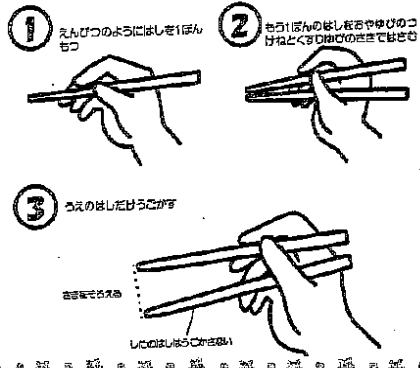
色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm

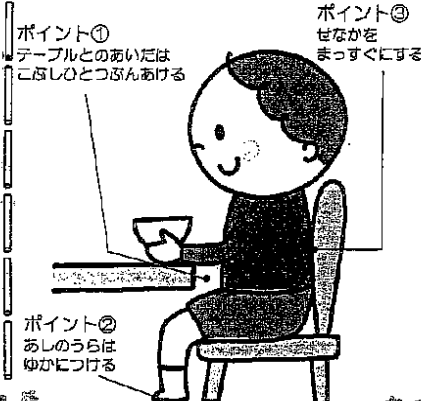


はしのもちかた

ただしいしせいでたべてますか？



- ① えんぴつのようにはしを1本握る
- ② 箸の先端をさし、もう一本をはしをさす
- ③ 箸の先端をさす

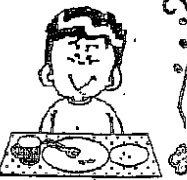
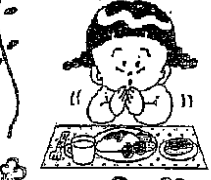


ポイント① テーブルとの両ひだはこぼしひとつぶらあける

ポイント② あしのうらはゆかにつける

## しよくじのごあいさつ

いただきます！ 「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク ひじきにぎり 和え物			
2	水	鯉のぼりライス 野菜サラダ 吹流し汁 フルーツ	ミルク 鯉のぼりクッキー			
7	月	あわご飯 焼き肉 ウカライチー みそ汁 フルーツ	ミルク 紅芋の春巻き			
8	火	あわご飯 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 スイイ フルーツ	アイスクリーム ウエハース フルーツ			
9	水	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 干草焼き 清し汁 フルーツ	ミルク スイートパイ			
10	木	弁当会		ミルク ローストオープンサンド		
11	金	あわご飯 沖繩風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトパイ			
12	土	親子丼 ミルク フルーツ				
14	月	あわご飯 おからハンバーグ レバニラ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 紅芋きな粉団子			
15	火	昔スパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	ミルク 雑にぎり			
16	水	鯉のぼりカレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク アガラサー			
17	木	あわご飯 ゴーヤーの肉巻き レバーサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋			
18	金	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ			
19	土	園外保育				
21	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ	ミルク 菓子パン			
22	火	わかめご飯 魚のオレンジソースかけ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト			
23	水	パン ミートパンプキンパイ 野菜サラダ グリーンスープ フルーツ	ミルク おにぎり			
24	木	ちらし寿し 白身魚のケチャップ煮 ごま和え 具汁 フルーツ	ミルク パースデーケーキ			
25	金	沖繩そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり			
26	土	焼きそば ミルク フルーツ				
28	月	あわご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ	野菜ジュース ラスク			
29	火	あわご飯 ゴーヤー豆腐 清し汁 切干大根の煮付け フルーツ	ミルク ゴーヤークッキー			
30	水	あわご飯 さんまの蒲焼 おからサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク そうめん梅和え			
31	木	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー			