



# 5がっのこんだて



## ようじ

八王子ひまわり保育園  
2017.5

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび						
<b>1</b> かれーらいす たんどりーちきん きゃべつさらだ ぎゅうにゅう みしょうかん むしばん むぎちゃ	<b>2</b> ひじきごはん ぶたしゃぶ もやしさらだ きゃべつのみそしる あまなつ かしわもち いりこ むぎちゃ	<b>3</b> けんぼうきねんび 	<b>4</b> みどいのひ 	<b>5</b> こどものひ 	<b>6</b> ごましおごはん しょうがやき もやしのなむる だいこんのみそしる みしょうかん ぶらいどぼてと とうにゅう						
<b>8 はなまつり</b> おはなごはん ひじきつくね こーんさらだ ごもくちゅうかすーぷ あまなつ あまちゃのしんおんけーき ぎゅうにゅう	<b>9</b> ぴーすすばげていー ぼてとのくりーむぐらたん きくらげさらだ きゃべつのにくだんごすーぷ みしょうかん ぼっとけーき むぎちゃ	<b>10</b> ぶりかけごはん こうやどうふのあんかけ にももの(たけのこ) つくねじる あまなつ すこーん ぎゅうにゅう ぶるーん	<b>11</b> はんぱーがー <small>すなっぷえんどうのなむるぶらういため</small> ぶらいどぼてと わかめすーぷ みしょうかん ちーずどっく とうにゅう	<b>12</b> いわのりごはん かれいぶらい ほうれんそうのなっとうあえ やさいすーぷ あまなつ どうぶつくっきー ぎゅうにゅう	<b>13</b> しらすごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものれーずんに わかめのみそしる みしょうかん じゃむむしばん とうにゅう						
<b>15</b> かれーうどん しょうぶやき ばんばんじー あまなつ あーもんととーすと むぎちゃ	<b>16</b> ごはん かつおのごまみそあえ <small>しんじゃがときぬさやのいためもの</small> とうふのすましじる みしょうかん くりーむさんど ぎゅうにゅう	<b>17 はいたつべんとう</b> ばたーろーる とりにくのれもんしょうゆやき まかろにさらだ ぼてと ぎゅうにゅう りんご ゆかりおにぎり むぎちゃ おしゃぶりこんぷ	<b>18</b> ぴーすごはん なのはなむし わふうさらだ <small>あすばらとしんじゃがのようふうみそしる</small> みしょうかん よーぐるとけーき ぎゅうにゅう	<b>19</b> ういんなーぴらふ ぼてとのちーずやき こーるすろー にくだんごすーぷ あまなつ にんじんつぶつぶくっきー ぎゅうにゅう	<b>20</b> ごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる みしょうかん ぶかしいも とうにゅう						
<b>22</b> こまつなごはん からあげ ひじきさらだ とうふのみそしる あまなつ せさみとーすと むぎちゃ	<b>23</b> ごはん さわらのてりやき あまからごぼう わかたけじる めろん だろっぷくっきー ぎゅうにゅう	<b>24</b> しょくぱん ころっけ なっとうさらだ きゃべつくりーむすーぷ みしょうかん ごへいもち むぎちゃ いりこ	<b>25 おたんじょうかい</b> すばげていーみーとそーす ぶらいどぼてと ぼてとさらだ ちんげんさいのすーぷ りんご しらすとーすと とうにゅう	<b>26</b> うめぼしごはん いそべやき きゃべつのごますあえ きぬさやのみそしる あまなつ ういんなーどーなつ ぎゅうにゅう	<b>27</b> ぶりかけごはん とりにくのいために さつまいものあまからに きゃべつのみそしる みしょうかん ぶらいどぼてと とうにゅう						
<b>29</b> さんしょくごはん にまめ よーぐるとさらだ たまごとわかめのみそしる めろん おきなわどーなつ ぎゅうにゅう	<b>30</b> きつねうどん しゅうまい だいがくいも(じゃがいも) あまなつ しーふーどびざ ぎゅうにゅう	<b>31</b> まーぼーどん ぶたにくのこんにゃくいため もやしのかれーまよねーすあえ ねぎのすーぷ みしょうかん ちーずむしばん むぎちゃ	<b>今月の栄養価平均値</b> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>蛋白</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>幼児 575Kcal</td> <td>20.8g</td> <td>19.7g</td> </tr> </table>		熱量	蛋白	脂質	幼児 575Kcal	20.8g	19.7g	★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。
熱量	蛋白	脂質									
幼児 575Kcal	20.8g	19.7g									

新しい年度になり1か月がたちました。新入園児は保育園の生活に、進級園児は新しい環境に慣れてきたようにも思います。生活のリズムも家庭と保育園とで徐々に整ってきましたでしょうか？朝ごはんをしっかり食べて元気に登園しましょう

5月の月目標は「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう  
 食べ始める前と食べ終わったあとには、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。  
 「いただきます」は、動物や植物の命をいただくことや、作物や料理を作ってくれた人への感謝を表します。「ごちそうさま」は、手をつくして食事の用意をしてくれたことへのお礼の言葉です。言葉の意味を知ると、その必要性もよくわかりますね。



\* 今月の旬の食材 \*  
**グリーンピース**

Q グリーンピースはなんの種でしょう？

① えんどうまめ ② そらまめ ③ いんげんまめ

A 正解は①。  
 グリーンピースは、えんどうまめの未熟種子です。缶詰めや冷凍で1年中出回っていますが、旬は4～6月。さやから出すとすぐに皮が固くなるので、購入するときはさやつきがいいでしょう。旬の時期は豆の香りが楽しめる豆ごはんがおすすめです。



# 5がつのこんだて



## にゅうじ

八王子ひまわり保育園  
2017.5

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
<b>1</b> かれーらいす たんどりーちきん きゃべつさらだ ぎゅうにゅう みしょうかん むしばん ぎゅうにゅう	<b>2</b> ひじきごはん ぶたしゃぶ もやしさらだ きゃべつのみそしる あまなつ かしわもち いりこ むきちゃ	<b>3</b> <b>けんぽうきねんび</b> 	<b>4</b> <b>みどいのひ</b> 	<b>5</b> <b>こどものひ</b> 	<b>6</b> ごましおごはん しょうがやき もやしのなむる だいこんのみそしる みしょうかん ぶらいどぼてと とうにゅう
<b>8</b> <b>はなまつり</b> おはなごはん ひじきつくね こーんさらだ ごもくちゅうかすーぷ あまなつ ぶかしいも ぎゅうにゅう	<b>9</b> ぴーすすばげていー ぼてとのくりーむぐらたん きくらげさらだ きゃべつのにくだんごすーぷ みしょうかん ぼっとけーき ぎゅうにゅう	<b>10</b> ぶりかけごはん こうやどうふのあんかけ にももの(たけのこ) つくねじる あまなつ まかろにきなこ ぎゅうにゅう ぶるーん	<b>11</b> ばたーろーる とうふはんぱーく <small>すなっぷえんどうのなむるぶういため</small> ぶらいどぼてと わかめすーぷ みしょうかん ちーずどっく とうにゅう	<b>12</b> いわのりごはん かれいぶらい ほうれんそうのなっとうあえ やさいすーぷ あまなつ やきうどん むぎちゃ	<b>13</b> しらすごはん とりにくのけちやっぷに さつまいものれーずんに わかめのみそしる みしょうかん じゃむむしばん とうにゅう
<b>15</b> かれーうどん しょうぶやき ばんばんじー あまなつ ちーずとーすと ぎゅうにゅう	<b>16</b> ごはん かつおのごまみそあえ <small>しんじゃがときぬさやのいためもの</small> とうふのすましじる みしょうかん つなさんど ぎゅうにゅう	<b>17</b> ばたーろーる とりにくのれもんしょうゆやき まかろにさらだ くりーむしちゅー りんご ゆかりごはん むきちゃ おしゃぶりこんぶ	<b>18</b> ぴーすごはん なのはなむし わふうさらだ <small>あすばらとしんじゃがのようふうみそしる</small> みしょうかん よーぐるとむしばん ぎゅうにゅう	<b>19</b> ういんなーぴらふ ぼてとのちーずやき こーるすろー にくだんごすーぷ あまなつ にんじんとうにゅうぼっとけーき ぎゅうにゅう	<b>20</b> ごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる みしょうかん ぶかしいも とうにゅう
<b>22</b> こまつなごはん からあげ ひじきさらだ とうふのみそしる あまなつ せさみとーすと ぎゅうにゅう	<b>23</b> ごはん さわらのてりやき あまからごぼう わかたけじる めろん ぶかしいも ぎゅうにゅう	<b>24</b> しょくぱん ころっけ なっとうさらだ きゃべつのかりーむすーぷ みしょうかん ごへいもち むぎちゃ いりこ	<b>25</b> <b>ようじおたんじょうかい</b> すばげていーみーとそーす ぶらいどぼてと ぼてとさらだ ちんげんさいのすーぷ りんご しらすとーすと とうにゅう	<b>26</b> ゆかりごはん いそべやき きゃべつのごますあえ きぬさやのみそしる あまなつ ういんなーぴらふ むぎちゃ	<b>27</b> ぶりかけごはん とりにくのいために さつまいものあまからに きゃべつのみそしる みしょうかん ぶらいどぼてと とうにゅう
<b>29</b> さんしょくごはん にまめ よーぐるとさらだ たまごとわかめのすましじる めろん なっとうちゃーはん むぎちゃ	<b>30</b> きつねうどん しゅうまい だいがくいも(じゃがいも) あまなつ しーふーどびざ ぎゅうにゅう	<b>31</b> まーぼーどん ぶたにくのこんにゃくいため もやしのかれーまよねーすあえ ねぎのすーぷ みしょうかん ちーずむしばん ぎゅうにゅう	<b>今月の栄養価平均値</b> 熱量      蛋白      脂質 乳児 503Kcal    19.5g    17.5g		..... ★都合により、一部 メニューを変更する 場合があります。 ★朝、豆乳を飲みます。 .....

新しい年度になり1か月がたちました。新入園児は保育園の生活に、進級園児は新しい環境に慣れてきたようにも思います。生活のリズムも家庭と保育園とで徐々に整ってきましたでしょうか？朝ごはんをしっかり食べて元気に登園しましょう

**5月の月目標は**  
**「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう**  
 食べ始める前と食べ終わったあとには、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。  
 「いただきます」は、動物や植物の命をいただくことや、作物や料理を作ってくれた人への感謝を表します。「ごちそうさま」は、手をつくして食事の用意をしてくれたことへのお礼の言葉です。言葉の意味を知ると、その必要性もよくわかりますね。



\* 今月の旬の食材 \*  
**グリーンピース**

— Qグリーンピースはなんの種でしょう? —

— ① えんどうまめ ② そらまめ ③ いんげんまめ —

**A** 正解は①。  
 グリーンピースは、えんどうまめの未熟種子です。缶詰めや冷凍で1年中出回っていますが、旬は4～6月。さやから出すとすぐに皮が固くなるので、購入するときはさやつきがいいでしょう。旬の時期は豆の香りが楽しめる豆ごはんがおすすです。

