

# 5月の献立

うみの星保育園

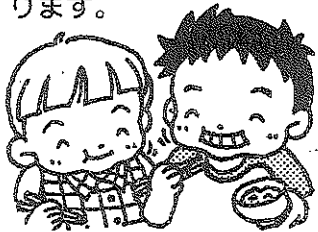
日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
2 (月)	ごはん みそ汁(もやし、キャベツ) コロッケ 豆腐のカレー煮 果物	豆パン 牛乳	お菓子	
6 (金)	中華風炊き込みご飯 かき玉汁 たらのチーズ焼き お浸し 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
7 (土)	玄米ロール 牛乳 ロールキャベツ ブロッコリーサラダ 果物	そうめんチャンプル 牛乳		
9 (月)	ミートソーススパゲティ 根野菜スープ 鮭フライ かぼちゃサラダ 果物	ピザ 牛乳	お菓子	
10 (火)	カレーピラフ コンソメスープ チキン南蛮 野菜サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
11 (水)	ベーコンときのこのスパゲティ わかめスープ 白身フライ お豆ころりんサラダ 果物	ワッフル 牛乳	お菓子	
12 (木)	さつまいもごはん みそ汁(油揚げ、しいたけ、ねぎ) 納豆のすり身揚げ きゅうり漬け 果物	ゼリー	お菓子	
13 (金)	焼きうどん 玉子スープ チキンソテー 海藻サラダ 果物	タルタルエビ春巻き 牛乳	お菓子	
14 (土)	げんこつパン 牛乳 メンチカツ ポテトサラダ 果物	プリン		
16 (月)	しらすごはん みそ汁(なめこ、豆腐、ねぎ) 豚肉の生姜焼き おでん 果物	ビーフン 牛乳	お菓子	
17 (火)	ラーメン ぎょうざ お浸し 果物	アメリカンドッグ 牛乳	お菓子	
18 (水)	げんこつパン ポトフ からあげ 野菜サラダ 果物	揚げパン 牛乳	お菓子	
19 (木)	納豆ごはん みそ汁(じゃがいも、わかめ) さんまの塩焼き 春雨炒め 果物	ヨーグルト	お菓子	
20 (金)	玉子とじうどん 春巻き お浸し 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
21 (土)	玄米ロール 牛乳 グラタン ブロッコリーサラダ 果物	おにぎり 牛乳		
23 (月)	中華丼 玉子スープ お浸し 果物	パパロア	お菓子	
24 (火)	やきそば わかめスープ しゅうまい お浸し 果物	揚げたこ焼き 牛乳	お菓子	
25 (水)	豆ごはん 八杯汁 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め 果物	大学いも 牛乳	お菓子	
26 (木)	げんこつパン シチュー 鶏の照り焼き ごぼうサラダ 果物	ゼリー	お菓子	
27 (金)	マーボー丼 みそ汁(大根、油揚げ、人参) 海藻のごまみそ和え 果物	野菜チップス 牛乳	お菓子	
28 (土)	カレードリア コンソメスープ 鶏サラダ 果物	パン 牛乳		
30 (月)	ごはん みそ汁(玉子、ねぎ) しゅうまい ビビンバ 果物	フレンチトースト 牛乳	お菓子	
31 (火)	みそラーメン 揚げぎょうざ 果物	コーンフレーク	お菓子	

\* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります

## よくかむとどうしていいの？

### ① 食べもののおいしさを感じます

歯ごたえ、味わい…素材そのもののもち味がわかります。



### ② 消化を助けます

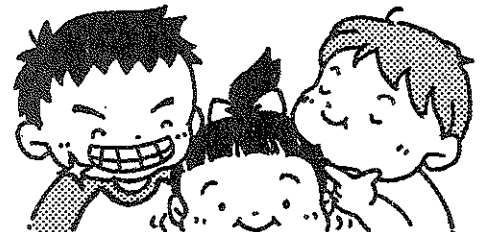
かむと唾液が出ます。唾液が出ると、食べものの消化を助けます。



### ③ 唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします



### ④ 歯やあごの骨を育てます



### ⑤ 言葉の発音をはっきりするようになります

