



日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	金	牛乳 せんべい	こいのぼり型ハンバーグ チーズポテト いちご 農家のスープ	ごはん	牛乳 かしわ餅	
2	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子	
4	祝		みどりの日			
5	祝		こどもの日			
6	祝		振替休日			
7	木	牛乳 ビスケット	さばのみそ煮 ブロッコリーサラダ チーズ 春雨のスープ	ごはん	牛乳 せんべい	
8	金	牛乳 クッキー	鶏肉のマーマレード焼き もやしのナムル 小松菜のみそ汁	ごはん	牛乳 こめ棒くん	
9	土	牛乳 菓子	カレーライス ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子	
11	月	牛乳 さくふわせんべい	鮭の塩焼き 三色サラダ パイン缶 かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ	
12	火	牛乳 やわらかおかき	名水ポークの生姜焼き こりこりきゅうり 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 豆乳ケーキ ☆	
13	水	牛乳 こめ棒くん	スパゲッティナポリタン ナゲット もやしのスープ	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい	
⑭	木	ヨーグルト	カレーライス ウィンナー ブロッコリー ミニトマト お茶	ごはん	牛乳 クッキー	
15	金	さくさくポーロ	たらのごまみそ焼き 華風和え コロコロ野菜のスープ	ごはん	牛乳 鉄サブレ	
16	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子	
18	月	牛乳 ビスケット	麻婆豆腐 フライドポテト ブロッコリー わかめスープ	ごはん	牛乳 野菜コンソメリング	
19	火	牛乳 さくっとあられ	魚のマヨネーズ焼き フレンチサラダ ほうれん草のみそ汁	ごはん	牛乳 ジャムサンド ☆	
20	水	牛乳 野菜ビスケット	鶏肉のから揚げ アスパラソテー 玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい	
21	木	牛乳 せんべい	ピザ風豆腐バーグ ブロッコリーのおかか和え じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい	
22	金	牛乳 カルテツウエハース	鶏肉のごまからめ スパゲッティサラダ けんちん汁	ごはん	牛乳 クッキー	
23	土	牛乳 菓子	カレーライス ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子	
25	月	牛乳 クッキー	鶏肉のパンパンジー焼き ドレッシング和え 豆乳みそ汁	ごはん	牛乳 かりんとう	
26	火	ヨーグルト	高野豆腐フライ 春雨の酢の物 豚汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆	
27	水	牛乳 ビスケット	魚の竜田揚げ アスパラのごまマヨネーズ ワンタンスープ	ごはん	牛乳 ラスク	
⑳	木	牛乳 こめ棒くん	中華風炊き込みご飯 豆腐と野菜のナゲット ミニトマト ーロゼリー すまし汁	中華風炊き込みご飯	牛乳 クレープ	
29	金	牛乳 せんべい	えんどう豆のかくれんぼ わかめのごま炒め パイン缶 えのきのみそ汁	ごはん	牛乳 クッキー	
30	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子	

※都合により献立を変更することがあります。28日は、誕生会メニューの予定です。

☆印は手作りおやつです。

入園・進級して1か月が過ぎました。少しずつ新しい環境に慣れ、活発に過ごしているように見える子供たちですが、少し疲れが出てくる時期でもあります。バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、元気に過ごせるように体調管理をしていきましょう。



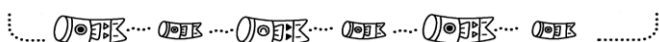
5月5日は「こどもの日」



「こどもの人格を重んじこどもの幸福をはかるとともに母に感謝する日」として「こどもの日」が国民の祝日に定められました。

こどもの日の象徴として「こいのぼり」を飾りますが、人生の中でぶつかる難関も突破し、成長して出世して欲しいという願いを込めて、掲げるようになったと言われています。

5月1日は「こどもの日メニュー」です。こいのぼり型のハンバーグやかしわ餅を食べて、元気にゴールデンウィークを過ごしましょう！



苦手な食べ物でも一口チャレンジしてみよう！



食べ物の味を識別するのは味覚の働きです！味覚は主に舌の上にある味蕾というところで感じます。実は、食べ物を美味しい！と感じるかどうかは、これまでに食べた味の記憶を頼りにしています。そのため、離乳期から様々な味を体験し、味覚の幅を広げておくことが大切になります。

味の基本は5つあります。特に酸味や苦味が苦手な子もいますが、おいしく食べられた経験を重ねる事で食べられるようになってくるので、いろいろな味付けや食材にチャレンジしていきましょう！そして、一口でも食べられたらたくさん褒めてあげましょう

うま味

美味しさにつながるたんばく質の味（肉・

甘味

エネルギー源になる糖の味（砂糖・果物）

塩味

ナトリウムの味（塩・醤油）

苦味

舌を刺激する苦い味

酸味

酸っぱい味（酢・ヨーグルト）