令和　7　年度

5月園だより

認定こども園 清 涼 保 育 園

五月晴れの空の下　心地よい風が吹く中で子どもたちが楽しそうに園庭を走り回っています。
蟻やだんご虫など子どもの好奇心をくすぐる虫たちと沢山出会えます。

今月のねらい

もみじ組

- ✧ 友達と戸外で体を動かして遊ぶ心地よさや開放感を味わう。
- ✧ 身近な初夏の自然に触れ遊びに取り入れたり発見したりして関わって楽しむ
- ✧ 友達の気持ちに気付き自分の気持ちも言葉で伝えていく

桜　組

- ✧ 園生活の仕方がわかり、身の回りのことを自分でやろうとする。
- ✧ 戸外で様々な遊具等を使って、体を動かすことを楽しむ
- ✧ 自分のお好きな遊びを見つけて友達や保育士と一緒に楽しく過ごす

桃　組

- ✧ 保育士や友達と一緒に好きな遊びを見つける。
- ✧ 戸外に出て体を動かして遊び春の自然に触れる。
- ✧ 園生活や担任以外の保育士に慣れ、安心して過ごす。

今月の予定

9 日　生活安全指導
12 日~24 日個人懇談会
13 日　健康診断
15 日　保育士と一緒に身体測定
28 日　避難訓練

6 月の予定

9 日　歯科検診
13 日　プラネタリウム見学（年長児）
20 日　保育参観

4 月の子どもたち

初めて家族以外の人と過ごし、戸惑いと不安を感じていた新入園児さん。少しずつ泣き顔が減り、好きなものを手にして満面の笑みを見せてくれるようになりました。進級園児さんは、年下の子に優しく声をかけたり、お手伝いをする姿が見られました。

保育園の日々の活動にご準備、ご協力ありがとうございます。
新年度を迎えるための用品、生活のためのタオ等、今一度、記名の確認をお願いします。
漢字でフルネームをお書きください。

給食だより

認定こども園
清涼保育園
2025 年度 5 月号

新年度が始まって一ヶ月・・・少しずつ新しい生活にも慣れてきた一方で疲れが出始める頃でもありますよね。
お子様も保護者の皆様もゆっくり過ごす時間を少し意識してみて下さい。

今月の献立はスナップえんどうや牛蒡、筍など、咀嚼を促す食材が多く登場します。また噛む力を身につけられるよう、園の給食では、切り方や茹で加減など調整して調理しています。

今月の献立　pick up★

スナップ豌豆のじゃこサラダ

お店にも緑鮮やかな豆が並ぶ季節になりました。春はえんどう豆の仲間が美味しい季節です。今月の献立はスナップ豌豆やえんどう豆がたくさん登場します！
さっと茹でたスナップ豌豆は歯ごたえ良く、よく噛むことで甘味を感じられます。じゃこの塩味とよく合う、こども達にも人気のサラダです。

豆苗ともやしのナムル

一度使用した豆苗は再生栽培をすることが可能です。こども達と一緒に観察したり水を替えたりすることで、食べ物や植物への関心に繋がります。光に向かって伸びる豆苗は可愛らしく、ぐんぐん伸びる様子をお子様と一緒に観察するのも楽しいかもしれません。

給食室からのお願い

アレルギーの心配があるため、以下の食材については園で初めて口にするという事がないよう、献立実施までにご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願いいたします。

林檎・桃・バナナ・メロン・
オレンジ・鮭・鯖・胡麻・筍
（今月は筍・メロンが登場します）

今月の目標

日々の食事に興味を持ち
食べる事の大切さを知ろう

どうして保育園の給食は同じ献立が 2 回出るの？

子どもは、初めて口にするものに抵抗を感じたり、食べ慣れないものには、なかなか手が出なかったりします。1 回目の献立で、『お友達が美味しそうに食べていたな』『少し食べてみたら、そんなに変な味じゃなかったな』…といった経験をすることで、新しい食材や料理に慣れ、2 回目以降は安心して食べられるように促すため**献立は毎月 2 週間のサイクル**になっています。

2025 年度　5 月給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
1・20	木・火	ごはん 厚揚げの土佐煮 小松菜の胡麻和え	じゃこごはんピザ 牛乳	生揚げ・鶏肉 削り節・しらす干し プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 すりごま	牛蒡・たけのこ水煮缶詰 人参・スナップえんどう 小松菜・緑豆もやし ぶなしめじ・刻み昆布
2・26	金・月	ごはん 蒸し鶏と春野菜の胡麻味噌かけ 切干大根の納豆和え	マカロニココア 牛乳	鶏肉 赤色辛味噌 納豆・かつお節 きな粉・普通牛乳	精白米・じゃが芋 三温糖・すりごま 片栗粉 マカロニ	キャベツ・スナップえんどう 赤ピーマン 切干大根 アスパラガス
7・22	水・木	ロールパン 鶏肉と春野菜のクリーム煮 ヨーグルト	お煎餅 バナナ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃが芋 コーンスターチ お煎餅	玉葱・人参・キャベツ アスパラガス コーン缶詰粒 バナナ
8・21	木・水	ごはん 鰆の香味焼き 切干大根の煮物	きな粉トースト 牛乳	鰆 油揚げ・きな粉 調整豆乳 普通牛乳	精白米 ごま油 食パン 三温糖	切干大根 人参 乾椎茸 さやいんげん
9・23	金	鶏牛蒡丼 スナップ豌豆のじゃこサラダ	フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 しらす干し 普通牛乳	精白米 調合油	牛蒡・人参・ぶなしめじ さやいんげん・キャベツ スナップえんどう・蜜柑缶詰・白桃缶・パイン缶・バナナ
10・24	土	じゃこ炒飯 若布スープ	ジャムサンド 牛乳	しらす干し 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 調合油 食パン	小松菜・人参・ぶなしめじ カット若布・青梗菜 コーン缶詰粒 苺ジャム
12・29	月・木	食パン 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	クッキー バナナ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 普通牛乳	食パン 調合油 じゃが芋 クッキー	玉葱・人参 ぶなしめじ 青ピーマン バナナ
13・27	火	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラのおかか和え	ベイクドポテト 牛乳	豚肉 削り節 プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 三温糖 調合油 じゃが芋	たけのこ水煮缶詰 キャベツ・人参 スナップえんどう アスパラガス・緑豆もやし
14・28	水	ごはん 鰺の竜田焼き ひじきサラダ	14 日スナックパン 牛乳 28 日あんトースト 牛乳	鰺 マグロ水煮缶詰 こしあん 普通牛乳	精白米 片栗粉 調合油 食パン・無塩バター	乾ひじき・キャベツ 人参 スナップえんどう コーン缶詰粒
15・30	木・金	ドライ豆カレー 豆苗ともやしのナムル	レーズン蒸しパン 牛乳	豚挽肉 大豆水煮缶詰 鶏卵 普通牛乳	精白米 ごま油・いりごま 薄力粉 三温糖・調合油	玉葱・人参 青ピーマン・豆苗 緑豆もやし レーズン
16	金	ごはん 炒り豆腐 えんどう豆と新じゃがのサラダ	胡麻だれ五平餅 牛乳	木綿豆腐・鶏肉 うぐいす豆 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・調合油 三温糖・じゃが芋 すりごま 片栗粉	玉葱・人参 さやいんげん 乾椎茸 キャベツ
17・31	土	野菜ラーメン 小魚スナック バナナ	ココアサンド 牛乳	豚肉 煮干し 普通牛乳	中華麺・ごま油 食パン 三温糖 コーンスターチ	人参・緑豆もやし キャベツ 乾きくらげ バナナ
19	月	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ	カステラケーキ 牛乳	鶏肉・普通牛乳 プレーンヨーグルト マグロ水煮缶詰 ホイップクリーム	精白米 じゃが芋 マヨネーズ カステラケーキ	人参 アスパラガス メロン

★園で初めて口にすると言う事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。