

5月 献立表

日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	水				
2	木				
3	金				
4	土				
5	日				
6	月				
7	火	マカロニグラタン、カラフルサラダ、コーンスープ、果実	梅が枝餅、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
8	水	魚の竜田揚げ、三色なます、みそ汁、果実	椎茸入り肉まん、ミルク	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
9	木	牛肉とピーマンの炒め物、スパゲティーサラダ、野菜ミルクスープ、トマト	お豆腐のココアマフィン、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
10	金	魚のみそ焼き、和え物、けんちん汁、果実	ぜんざい、お茶	豆乳・人参・クラッカー	ご飯
11	土	コーン入りラーメン、胡瓜の塩昆布和え、果実	牛乳・パン	牛乳・チーズ	中華麺
12	日				
13	月	鶏肉のマーマレード焼き、小松菜とパプリカの和え物、きのこ汁、トマト	ちりめん入り焼おにぎり、お茶	牛乳・果実	ご飯
14	火	マーボー丼、中華風サラダ、キャベツスープ、果実	よもぎクッキー、ミルク	牛乳・パン	ご飯
15	水	山菜おこわ、チキンカツ、ポテトサラダ、トマト、豆腐とえのきの清し汁、果実	プリンアラモード、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
16	木	高野豆腐の卵とじ、胡瓜の梅和え、きのこ汁、トマト	チョコチップ蒸しパン、牛乳	飲むヨーグルト・クラッカー	ご飯
17	金	魚の磯辺揚げ、大豆サラダ、豚汁、果実	カリカリトースト、牛乳	牛乳・ふかし芋	ご飯
18	土	ハヤシライス、海藻サラダ、チーズ	牛乳、せんべい	牛乳・ちりめん	ご飯
19	日				
20	月	鶏の香味焼き、キャベツ和え、みそ汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・Caせんべい	ご飯
21	火	飛竜頭、ツナ入り酢の物、厚揚げとしめじの味噌汁、トマト	レーズン黒糖蒸しパン、豆乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
22	水		アップルサンド、牛乳	牛乳・胡瓜	弁当日
23	木	ひじき炒め、マカロニサラダ、みそ汁、果実	ふかし芋、牛乳	牛乳・スティックパン	ご飯
24	金	五目ハンバーグ、春雨の酢の物、しらすのスープ、トマト	お麩のラスク、ミルク	牛乳・果実	ご飯
25	土	親子うどん、野菜サラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・チーズ	うどん
26	日				
27	月	ビーフカレー、ドレッシングサラダ、果実	焼きおにぎり、お茶	牛乳・ちりめん	ご飯
28	火	ツナと切干大根の炒め物、ブロッコリーのミソマヨサラダ、つみれ汁、トマト	チーズ蒸しパン、ミルク	豆乳・パン	ご飯
29	水	魚のマヨネーズ焼き、酢の物、わかめスープ、トマト	揚げパン、豆乳	牛乳・クラッカー・チーズ	ご飯
30	木	豚肉の生姜焼き、和え物、きのこ汁、果実	ボンデケーキ、ミルク	牛乳・ふかし芋	ご飯
31	金	白身魚の梅味噌焼き、かみかみサラダ、清し汁、トマト	みたらし団子、お茶	牛乳・胡瓜ゆかり和え	ご飯



5月 食育だより

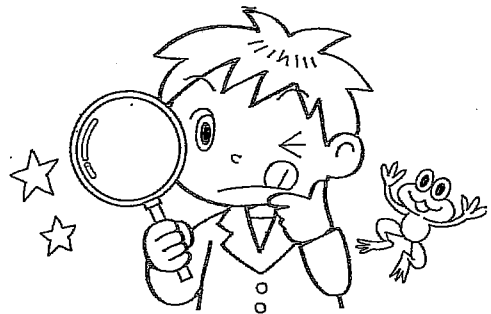
5月5日は「こどもの日」。子どもたちが大きくなったことをお祝いし、これからも元気にすくすく育ててほしいと願う日です。園では、こいのぼりを揚げたり五月人形を飾ったり、みんなでちまきを食べたりします。行事を通して、意味や由来も学んでほしいと思っています。

出かけるときは

新学期からの緊張が緩むこの時期。体調を崩しやすくなっているところに、連休のお出かけが重なり、疲れがピークになることも考えられます。お子様のようにすを見て、無理のない計画をたてましょう。睡眠をたっぷり取って、体力を回復させ、元気に登園してくださいね。

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を 大☆解☆剖



<p>主食</p>  <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>主菜</p>  <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>副菜</p>  <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p>  <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	--	---