

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 | 金 | こいのぼりと遊ぼう会 | 香味揚げ、ナムル、清し汁、果実 | こいのぼりクッキー、ミルク | 野菜ジュース、チーズキャッチ | ご飯 |
| 2 | 土 | | きのこスパゲティ、野菜サラダ、果実 | 牛乳・お菓子 | 豆乳 パン | スパゲティ |
| 3 | 日 | | | | | |
| 4 | 月 | | | | | |
| 5 | 火 | | | | | |
| 6 | 水 | | | | | |
| 7 | 木 | お点前 | ツナカレー、ポパイサラダ、チーズキャッチ、果実 | フルーツサンド、牛乳 | 牛乳・コーンフレーク | ご飯 |
| 8 | 金 | はなまつり | 魚の磯辺揚げ、三色なます、みそ汁 | 揚げパン、豆乳 | 牛乳・果実 | ご飯 |
| 9 | 土 | | コーン入りラーメン、胡瓜のたたき、果実 | きな粉マカロニ、牛乳 | 牛乳・お子様せんべい | 中華麺 |
| 10 | 日 | | | | | |
| 11 | 月 | | 野菜たっぷりキッシュ、スパゲティサラダ、若竹汁、果実 | ヨーグルト蒸しパン、ミルク | 豆乳・コーンフレーク | ご飯 |
| 12 | 火 | | 魚の竜田揚げ、焼きなす入り和え物、ベーコンスープ | ポンドケーキ、牛乳 | 牛乳・パン | ご飯 |
| 13 | 水 | 英語 | 豚肉の生姜焼き、マカロニサラダ、春雨スープ、果実 | お麩のラスク、ミルク | 野菜ジュース ふかし芋 | ご飯 |
| 14 | 木 | お点前 | かぼちやのそぼろ煮、酢の物、トマト、みそ汁 | チーズ饅頭、牛乳 | 牛乳・クラッカー | ご飯 |
| 15 | 金 | クッキング(以上児) | 魚のみそチーズ焼き、大豆サラダ、白菜と肉団子のスープ、果実 | よもぎクッキー、牛乳 | 飲むヨーグルト 果実 | ご飯 |
| 16 | 土 | | スタミナ丼、さっぱりサラダ、果実 | ジャムサンド、牛乳 | 牛乳・あられ | ご飯 |
| 17 | 日 | | | | | |
| 18 | 月 | | 鶏の香味焼き、キャベツ和え、すまし汁、果実 | ちりめんおにぎり、お茶 | 豆乳 パン | ご飯 |
| 19 | 火 | 言葉の教室 | ベーコンの炊き合わせ、コールスローサラダ、コーンスープ | チョコチップスコーン、牛乳 | 牛乳・コーンフレーク | ご飯 |
| 20 | 水 | わくわくランチ 太陽スポーツ | あんぱんまんピラフ、チキンカツ、ゆかり和え、野菜スープ、果実 | ドーナツ、牛乳 | 野菜ジュース、チーズキャッチ | ご飯 |
| 21 | 木 | お点前 | ひじき炒め、中華風サラダ、みそ汁、果実 | コーンマヨトースト、牛乳 | 牛乳・ふかし南瓜 | ご飯 |
| 22 | 金 | | 五目ハンバーグ、マカロニサラダ、トマト、しらすのスープ | お豆腐のココアマフィン、ミルク | 牛乳・ちりめん | ご飯 |
| 23 | 土 | | 親子うどん、がんもどきの甘煮、果実 | 牛乳・菓子 | 牛乳・プリッツ | うどん |
| 24 | 日 | | | | | |
| 25 | 月 | | チキンカレー、ドレッシングサラダ、チーズキャッチ、果実 | おからと人参のケーキ、ミルク | バナナヨーグルト | ご飯 |
| 26 | 火 | | 魚のおろし煮、酢の物、トマト、わかめスープ | パン粉クッキー、豆乳 | 豆乳・コーンフレーク | ご飯 |
| 27 | 水 | 英語 | タンドリーチキン、甘酢野菜、根菜汁 | フルーツヨーグルト | 牛乳・パン | ご飯 |
| 28 | 木 | お点前 | 鶏肉のマーメレード焼き、小松菜とパプリカの和え物、きのこ汁、果実 | 椎茸入り肉まん、ミルク | 豆乳 ふかし芋 | ご飯 |
| 29 | 金 | お弁当日 芋の苗植え | お弁当日 | ぜんざい、お茶 | 牛乳・ちりめん | ご飯 |
| 30 | 土 | | マーボー丼、大根サラダ、果実 | 牛乳・お菓子 | チーズキャッチ | ご飯 |
| 31 | 日 | | | | | |



5月 食育だより

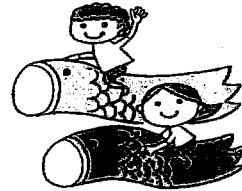
令和2年 5月



5月5日はこどもの日

こどもの日は「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」とあり、本来は男の子のための端午の節句でしたが、今ではこどもの日と呼ぶようになり、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日となりました。

こどもの日に食べるものと言えば…



《ちまき》

端午の節句はもともと中国から伝わってきたのですが、ちまきは、邪気を払う力があると言われ、奈良時代にお供え物として日本に伝えられ食べていたそうです。

《柏もち》

日本独自のものだそうです。

柏の葉は、新しい葉が生えてくるまで、古い葉が落ちないと言われていることから、子孫繁栄の縁起を担ぐとされています。



連休、最終日となるこどもの日、柏もちやちまきを家族みんなでお食べて、楽しい時間を過ごしましょう！！

