

5月予定献立表

		2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)															
午前(未満児)		牛乳、せんべい				牛乳、クラッカー	牛乳、チーズ															
	主食	ごはん				ごはん	ごはん															
昼食	副食	高野豆腐みそ汁 (しめじ・ほうれん草) 鮭塩焼き 肉じゃが	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	わかめみそ汁 (大根・人参) 鶏ももの酢醤油煮 マカロニサラダ	ほうれん草みそ汁 (にんじん・えのき) 豆腐カレー ミートソース煮 ツナじゃが															
	午後	バームクーヘン 清見オレンジ 牛乳				クッキー りんご 牛乳	せんべい 清見オレンジ 牛乳															
		9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)															
午前(未満児)		牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー															
	主食	のりごはん	角食	ごはん	ごはん	カレーうどん	ごはん															
昼食	副食	小松菜みそ汁 (厚揚げ・玉ねぎ) ホッケごまみそ焼き ひじき和風サラダ	豆腐スープ ポークチャップ 小松菜ソテー	わかめみそ汁 (白菜・人参) しらす入り卵焼き 豚肉とほうれん草の チャブチェ	豆腐みそ汁 (キャベツ・人参) ホッケ照り焼き 炒め納豆 たたききゅうり	鶏肉照り焼き 人参とツナのサラダ ヨーグルト	芋みそ汁 (わかめ・人参) 和風ハンバーグ 白菜ゴマ和え															
	午後	ココアラスク バナナ 牛乳	マーマレードケーキ いちご 牛乳	さつま芋素揚げ 清見オレンジ 牛乳	焼きだんご(以上児) 豆乳オレンジゼリー (未満児) トマト 牛乳	フルーツポンチ せんべい	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳															
		16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)															
午前(未満児)		牛乳、アスパラビスケット	ヨーグルト	牛乳、クラッカー	牛乳、チーズ	牛乳、クッキー	牛乳、せんべい															
	主食	ごはん	野菜ラーメン(以上児) 野菜うどん(未満児)	誕生会 	ごはん	遠足 	ごはん															
昼食	副食	厚揚げみそ汁 (わかめ・人参) ササミピカタ ひじき煮つけ	干草焼き 大根きんぴら	たけのこごはん 豆腐すまし汁 鮭フライ キャベツとわかめのナムル風 トマト ヨーグルト	卵みそ汁 (えのき・たまねぎ) 松風焼き ふき五目煮		豆腐すまし汁 中華風ローストチキン キャベツみそ煮															
	午後	せんべい(以上児) 焼きうどん(未満児) 清見オレンジ 牛乳	バター醤油ポテト りんご 牛乳	カステラ いちご ぶどうジュース (以上児) お茶(未満児)	よもぎだんご(以上児) パイ菓子(未満児) バナナ 牛乳	チーズ蒸しパン りんご 牛乳	ビスケット 清見オレンジ 牛乳															
		23(月)	24(火)	25(水)	26(木)★和食の日★	27(金)	28(土)															
午前(未満児)		牛乳、クラッカー	牛乳、クッキー	ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット															
	主食	ごはん	ごはん	五目うどん	わかめごはん	角食	ごはん															
昼食	副食	豆腐みそ汁 (えのき・にんじん) 磯辺焼き ほうれん草ソテー	キャベツみそ汁 (しめじ・人参) 鶏ささみの変わり焼き 磯あえ	ホッケみそ焼き 大豆五目煮	大根みそ汁 (厚揚げ・ほうれん草) だし巻き卵 きんぴらごぼう	わかめスープ コーンチキンバーグ じゃがいもカレー煮 ヨーグルト	小松菜みそ汁 (大根・にんじん) マーボー豆腐 切干大根煮															
	午後	もちもちパン 清見オレンジ 牛乳	せんべい バナナ 牛乳	フライドポテト トマト 牛乳	きなこサンド りんご 牛乳	昆布おにぎり トマト 牛乳	クラッカー 清見オレンジ 牛乳															
		30(月)	31(火)	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★5月の平均栄養量★</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>カロリー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3歳未満児</td> <td>453kcal</td> <td>19.8g</td> <td>17.2g</td> <td>1.9g</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児</td> <td>536kcal</td> <td>23.0g</td> <td>18.5g</td> <td>2.3g</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>★今月は5月26日の昼食が「和食の日」です。「一汁三菜(汁物・主食・主菜・副菜)」を基本とし、旬の食材・だしのおまみを大切にしたいバランスの良い食事です。</p> </div>					カロリー	たんぱく質	脂質	塩分	3歳未満児	453kcal	19.8g	17.2g	1.9g	3歳以上児	536kcal	23.0g	18.5g	2.3g
	カロリー	たんぱく質	脂質					塩分														
3歳未満児	453kcal	19.8g	17.2g					1.9g														
3歳以上児	536kcal	23.0g	18.5g	2.3g																		
午前(未満児)		牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット																			
	主食	カレーライス	角食																			
昼食	副食	チーズエッグ おかか和え トマト お茶	チキンスープ 鮭ムニエル ドレッシングあえ ヨーグルト																			
	午後	ミルクココアクッキー りんご 牛乳	ほうれん草ケーキ トマト 牛乳																			



こどもの日



5月5日はこどもの日で端午の節句です。この日は家々にこいのぼりをたてて、柏餅などを食べて祝います。

< しょうぶ >

強い香りを持つため、昔から厄除けに使われていました。旧暦の5月は季節の変わり目で、体調の変化も起こりやすい時期。その為端午の節句にはしょうぶを軒にさしたり、しょうぶ湯に入って無病息災を願いました。

< 柏もち >

柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、「子孫繁栄」の意味が込められています。また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

< 一日の生活リズムは朝ごはんから >

朝ごはんが起点となり正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で活力ある生活を送ることができます。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことですが、朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて元気な一日をスタートさせましょう。



ご機嫌
元気いっぱい

きちんと早寝

すっきりめざめ

しっかり朝ごはん