

# 5月予定献立表

日	曜日	全 児 童		3歳未満児		日	曜日	全 児 童		3歳未満児	
		昼 食	3時おやつ	9時おやつ	未満児主食			昼 食	3時おやつ	9時おやつ	未満児主食
2	月	ケチャップライス ナゲット お芋のスープ コールスロー くだもの	牛乳 フレンチトースト	牛乳	ケチャップライス	18	水	ポークカレー 白菜スープ ブロッコリーのごまおかかあえ くだもの	牛乳 マーブルケーキ	牛乳	カレーライス
6	金	さばの香味焼き みそ汁(ほうれん草) ひじき炒り煮 くだもの	牛乳 さつま芋と豆乳のケーキ	牛乳	ごはん	19	木	かみなり豆腐 みそ汁(もやし) 磯香あえ くだもの	牛乳 ごまボンデケーキ	牛乳	ごはん
7	土	みそ野菜ラーメン 枝豆 くだもの	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳	ラーメン	20	金	野菜あんかけ卵焼き みそ汁(南瓜) ほうれん草のバター炒め くだもの	牛乳 ジャムサンド	牛乳	ごはん
9	月	豚肉の柳川風 みそ汁(じゃがいも) チンゲン菜のなめたけあえ くだもの	牛乳 野菜蒸しパン	牛乳	ごはん	21	土	和風スパゲッティ コンソメスープ 枝豆 くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	スパゲティ
10	火	鮭のクラッカー揚げ 小松菜スープ ブロッコリーのソテー くだもの	牛乳 かつおとごまおにぎり	牛乳	食パン	23	月	豆腐入りナゲット みそ汁(大根) アスパラソテー くだもの	牛乳 ソーメン汁	牛乳	ごはん
11	水	ぎせい豆腐 みそ汁(白菜) 胡瓜とかにかまの酢の物 くだもの	牛乳 じゃがいものチヂミ	牛乳	ごはん	24	火	さばのこはく揚げ みそ汁(いも) 炒り卵あえ くだもの	牛乳 コーンおやき	牛乳	ごはん
12	木	鶏肉のトマト煮 コンソメスープ 大根サラダ くだもの	牛乳 おからマフィン	牛乳	バターロール	25	水	豚肉の生姜焼き みそ汁(豆腐) しらすあえ くだもの	牛乳 チーズトースト	牛乳	ごはん
13	金	ほっけのみそ焼き かきたま汁 マカロニサラダ くだもの	牛乳 ホットケーキ	牛乳	ごはん	26	木	ほっけのごま照り焼き みそ汁(油揚げ) おかかあえ くだもの	牛乳 あげいも	牛乳	ごはん
14	土	塩やきそば チンゲン菜のスープ チーズ くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	やきそば	27	金	バターロール ハンバーグ ミルクスープ フレンチサラダ くだもの	牛乳 プリンアラモード	牛乳	バターロール
16	月	おとしあげ みそ汁(豆腐・きぬさや) ごまあえ くだもの	牛乳 杏仁豆腐風	牛乳	ごはん	28	土	けんちんうどん 酢の物 くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	うどん
17	火	たらのムニエル コーンスープ スパゲティ添え くだもの	牛乳 みそ焼きライス	牛乳	食パン	30	月	麩の卵とじ みそ汁(いも・玉ねぎ) 納豆あえ くだもの	牛乳 きなこホイップサンド	牛乳	ごはん
						31	火	鮭の塩焼き みそ汁(なめこ) 五目炒り煮 くだもの	牛乳 にんじんポッキー	牛乳	ごはん



## 給食だよ!

新年度が始まり一か月が経ちました。新しい環境には慣れてきたでしょうか。給食の提供は、子どもたちが健康に育つことができるよう様々な食材を利用して栄養バランスを考えたり、地域の食文化に関心を持つことができるように工夫しています。

ご家庭でも食べる食材の種類を増やしながらか味の幅を広げていきましょう。

## しっかり食べよう 朝ごはん!



朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の動きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の動きが高まり、排便しやすくなります。毎日朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう。

## 食事のあいさつ

「いただきます」と「ごちそうさま」とは、命ある食べ物をいただくことや、食べ物を育てる人、収穫をしたり運んだり、調理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて使う言葉です。

感謝の気持ちを忘れずにあいさつをしましょう。



## 5月5日は「端午の節句」です

5月5日は、端午の節句といい、男の子の節句です。中国では古来、端午の節句に菖蒲(しょうぶ)やよもぎを用いて病気や災厄をはらう行事がありました。これが平安時代に日本に伝わり鎌倉時代に入って武士が活躍するようになると、菖蒲と同音の「尚武」や「勝負」にちなんで武家の男子の節句として祝うようになりました。



\*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

\*2日、27日のお誕生日会は、園で主食を用意します。