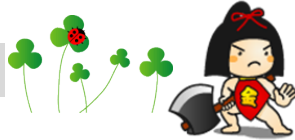


2019年5月



# 予 定 献 立

★5月の旬★

アスパラガス・グリーンピース・ごぼう・そらまめ・たけのこ・さやえんどう・  
じゃがいも・キャベツ・にんにく・あじ・かつお・甘夏・夏みかん・メロン・キウイ



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	473	17.8	13.9	1.6
3～5歳児	509	18.8	15.1	1.9

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 高林

		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)	
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
		即位の日		国民の休日		憲法記念日		みどりの日	
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
こどもの日 振替休日		するめ・牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ 果物	きなこヨーグルト ご飯 魚の照り焼き 白滝入りきんぴらごぼう わかめと豆腐の味噌汁	バナナ・牛乳 麦ご飯 豆腐ステーキの野菜あんかけ おなますサラダ なめこと玉葱の赤だし味噌汁	クラッカー・飲むヨーグルト 手作りパン ミルクスープ マカロニとハムのカレーソーテー チーズ	果物 ながかみ弁当			
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
ビスコ・牛乳 ご飯 豚肉とアスパラと人参の甘辛炒め キャベツのゆかり和え すいとん汁		お弁当の日 するめ・牛乳		きなこヨーグルト ご飯 魚のちゃんちゃん焼き ひじきとちくわの煮物 大根とほうれん草のすまし汁・果物	バナナ・牛乳 ご飯 酢豚風甘酢がらめ チョレギサラダ わかめとごまの中華スープ	クラッカー・飲むヨーグルト 手作りパン 豚肉と根菜のクイックンチュー えんどう豆入りポテトサラダ チーズ	果物 ながかみ弁当		
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金) 誕生会	
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
親子丼 わかめときゅうりとお麩の酢の物 大根ともやしの味噌汁 果物		かき揚げうどん (玉葱・人参・三つ葉) 鶏ささ身のごま和えサラダ 果物		蒲焼き丼 かぼちゃと細切り昆布の煮物 けんちん汁	バナナ・牛乳 炊き込み麦ご飯 肉豆腐 玉葱とさつまいもの味噌汁 チーズ	クラッカー・飲むヨーグルト チキンカレーライス 海藻サラダ 果物	果物 ながかみ弁当		
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
ビスコ・牛乳 ご飯 じゃこと三つ葉の厚焼き玉子 ピーマンとツナのきんぴら 小松菜としめじの味噌汁・果物		中華おこわ・牛乳 ジャージャー麺 もやしとニラのナムル 具だくさん中華スープ 果物		きなこヨーグルト ご飯 魚のクリームコーン焼き 彩り野菜のサラダ キャベツとトマトのスープ	バナナ・牛乳 ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 青菜のおかか和え 油揚げと豆腐の味噌汁	クラッカー・飲むヨーグルト 手作りパン ポークビーンズ ごぼうサラダ チーズ	果物 ながかみ弁当		
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
フルーツヨーグルトゼリー・牛乳		稲荷寿司・牛乳		水ようかん・牛乳		米粉カステラ・牛乳		バナナヨーグルト	

◆お弁当の日: 5月14日(火)  
◆ファミリーデー:  
5月20日(月)~23日(木)  
◆誕生会: 5月24日(金)

## 5月5日 こどもの日「端午の節句」の話。

端午の節句は、男の子の厄除けと、健やかにたくましく成長することを願う日です。

○柏餅、ちまき：柏餅は日本独自の風習です。柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、家系が途絶えない＝子孫繁栄につながる縁起物。ちまきは中国の故事に由来しています。

○菖蒲：菖蒲には強い解毒作用があるため、古くから健康を保ち、邪気を祓う薬草として重宝されていました。武道を重んじる『尚武』、『勝負』に通じることから男の子が丈夫で健やかに育つようにという願いが込められています。

○こいのぼり、五月人形：こいのぼりは子どもの立身出世の象徴、五月人形は御守り、男の子の身に危険が及ばず安全に健康に育つようにと願いが込められています。



## 麦ごはんパワー！カルシウムを摂ろう！

今年度より白米に麦を混ぜて炊いた麦ご飯の提供を始めました。

◀ 麦ご飯パワーの効果 ▶

○カルシウム：麦は穀物の中でも特にカルシウムが豊富に含まれ、白米の3倍とされています。カルシウム効果だけでなく、麦ご飯は白米よりもやや硬めに炊き上がるため、よく噛む習慣もつき強い歯やあごの育成に役立ちます。

○食物繊維：白米の約1.7倍含まれているとされ、水溶性・不溶性両方の食物繊維を上手に摂取することができます。便秘予防に効果があります。

他にも、鉄分、亜鉛等のミネラルやビタミンB1も含み、白米に少ない栄養素をいつもの食事に主食として補うことができます。カルシウム不足の今日、手軽に麦ご飯生活を始めてみてはいかがでしょうか。

