

予定献立表

2024年5月



★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	461	18.2	16.2	1.8
3～5歳児	505	16.9	15.1	1.6

♡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。 鈴木

		1日(水)	2日(木)	3日(金)		4日(土)
		♡クラッカー・飲むヨーグルト	♡ビスコ・牛乳	♡		♡
◆ファミリーデー:13日～17日 ◆誕生会:24日(金)◆お弁当の日:7日(火)		鶏そぼろ丼 具だくさん味噌汁 果物	カレーライス サラダ チーズ	憲法記念日		みどりの日
		☆ばりんこ・牛乳	☆フルーチェ	☆		☆
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	
♡	♡にぼし・牛乳	♡クラッカー・飲むヨーグルト	♡ビスコ・牛乳	♡せんべい・牛乳		♡
振替休日	お弁当の日	麦ごはん 魚の焼きおろし煮 キャベツときゅうりのゆかり和え 豆腐とみつばのすまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜のお浸し えのきとわかめの味噌汁	手作りパン 春野菜のクリームスープ にんじんのサラダ 果物		おたのしみ
☆	☆レタス炒飯・牛乳	☆ピザトースト・牛乳	☆マーラーカオ・牛乳	☆蒸しようかん・牛乳		☆
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	
♡バナナ・牛乳	♡にぼし・牛乳	♡クラッカー・飲むヨーグルト	♡ビスコ・牛乳	♡せんべい・牛乳		♡
黒米ごはん じゃがいもと厚揚げそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 大根と長ネギの味噌汁、果物	ごはん 豚肉とアスパラの甘辛炒め ブロッコリーサラダ 小松菜とお麩のすまし汁	麦ごはん 魚の塩焼き 昆布のきんぴら 春キャベツの味噌汁	焼肉丼 春雨サラダ ニラと卵の中華スープ 果物	手作りパン コーンクリームスープ フレンチサラダ 果物		おたのしみ
☆クリームサンド・牛乳	☆ロッククッキー・牛乳	☆焼うどん・牛乳	☆ボンデケーキ・牛乳	☆しらすごはん・牛乳		☆
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金) 誕生日会	25日(土)	
♡バナナ・牛乳	♡にぼし・牛乳	♡クラッカー・飲むヨーグルト	♡ビスコ・牛乳	♡せんべい・牛乳		♡
黒米ごはん 千草焼き 切干し大根のサラダ すいとん汁	キャベツのトマトパスタ ツナサラダ コンソメスープ 果物	麦ごはん 魚のフライ 彩りサラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	牛肉とごぼうのそぼろごはん ピーマンのきんぴら オクラと豆腐の味噌汁 果物	チキンカレーライス グリーンサラダ 果物		おたのしみ
☆ハムとチーズのパイ・牛乳	☆塩昆布おにぎり・牛乳	☆じゃがいもポタージュ・クラッカー	☆ヨーグルトゼリー・牛乳	☆米粉カステラ・牛乳		
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
♡バナナ・牛乳	♡にぼし・牛乳	♡クラッカー・飲むヨーグルト	♡ビスコ・牛乳	♡せんべい・牛乳		
黒米ごはん 高野豆腐の甘辛和え きゅうりとわかめの酢の物 新玉ねぎとえのきの味噌汁	ごはん チーズオムレツ 千切り野菜サラダ 大根とにんじんの味噌汁	麦ごはん 魚のステーキソースがけ カラフルソテー しめじと油揚げの味噌汁、果物	ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきとオクラのサラダ ごぼうと青菜の味噌汁	手作りパン ミネストローネ スパゲティサラダ チーズ		
☆さつまいものガレット・牛乳	☆五平餅・牛乳	☆オレンジケーキ・牛乳	☆抹茶クッキー・牛乳	☆黒糖わらびもち・牛乳		



こどもの日に柏餅を食べる由来は？

端午の節句に柏餅が食べられるようになったのは、江戸時代からといわれています。柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から新芽を子ども、古い葉を親に見立て、「家系が絶えない」さらには子孫繁栄」と結びつけたわけです。そのため、柏の葉で巻いた柏餅は縁起のいい食べ物として定着しました。

*当園では4/24に提供させていただきました。



生活リズムを整えよう！



新緑がまぶしい季節となりました。この時期は5月病という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐために、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けるなどリラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心掛け、生活リズムを整えることが大切です。