ながかみこども園

2025年5月

予　定　献　立　表

★5月の旬★
アスパラガス・グリンピース・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	477	17.0	14.7	1.5
3～5歳児	489	18.1	14.6	1.7

♡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(木)	2日(金)	3日(土)
		♡	♡ぱりんこ・牛乳	♡いもけんぴ・牛乳	♡
◆ファミリーデー：12日～16日　◆お弁当の日：20日　◆誕生会：23日			鶏そぼろ丼 具だくさん味噌汁 チーズ	カレーライス サラダ チーズ	憲法記念日
		☆	☆ぱりんこ	☆ビスケット	☆
5日(月)	**6日(火)**	**7日(水)**	**8日(木)**	**9日(金)**	**10日(土)**
♡	♡	♡ビスケット・牛乳	♡ぱりんこ・牛乳	♡いもけんぴ・牛乳	♡ぱりんこ
こどもの日	振替休日	親子丼 ひじきサラダ お麩とごぼうの味噌汁	ごはん ハンバーグ グリーンサラダ キャベツのコンソメスープ	手作りパン ポトフ パスタサラダ 果物	おにぎり たまご焼き・から揚げ 具だくさん味噌汁
☆	☆	☆ジャムサンド・牛乳	☆フルーツポンチ・牛乳	☆レタス炒飯・牛乳	☆ビスケット
12日(月)	**13日(火)**	**14日(水)**	**15日(木)**	**16日(金)**	**17日(土)**
♡バナナ・牛乳	♡にぼし・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡ぱりんこ・牛乳	♡いもけんぴ・牛乳	♡ぱりんこ
黒米ごはん 鶏肉のごま照り焼き 水菜の白和え 大根の味噌汁	ナポリタン 千切り野菜のサラダ じゃがいもの豆乳ポタージュ 果物	麦ごはん 魚の西京焼き 小松菜のお浸し 若竹汁	ごはん 高野豆腐の甘辛和え にんじんしりしり しいたけとたまねぎの味噌汁	手作りパン ポークビーンズ ごまだれサラダ 果物	ハヤシライス サラダ スープ
☆わらびもち・牛乳	☆コーンドーナツ・牛乳	☆大豆いりごまがらめ・牛乳	☆水ようかん・牛乳	☆おかかチーズごはん・牛乳	☆果物
19日(月)	**20日(火)**	**21日(水)**	**22日(木)**	**23日(金)誕生会**	**24日(土)**
♡バナナ・牛乳	♡にぼし・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡	♡いもけんぴ・牛乳	♡ぱりんこ
焼肉丼 春雨サラダ たまごとにらの中華スープ	お弁当の日	麦ごはん 魚のムニエル コールスローサラダ しめじと小松菜の味噌汁	ごはん 鶏じゃが ほうれん草のごま和え 水菜と油揚げの味噌汁	チキンカレーライス お豆のコロコロサラダ 果物	サンドイッチ ポテトサラダ スープ
☆オレンジケーキ・牛乳	☆しらすごはん・牛乳	☆ヨーグルトトースト・牛乳	☆桃ゼリー・牛乳	☆マーブルケーキ・牛乳	☆ビスコ
26日(月)	**27日(火)**	**28日(水)**	**29日(木)お茶会**	**30日(金)**	**24日(土)**
♡バナナ・牛乳	♡にぼし・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡ぱりんこ・牛乳	♡いもけんぴ・牛乳	♡ぱりんこ
黒米ごはん チーズオムレツ フレンチサラダ キャベツと油揚げの味噌汁	肉うどん じゃがいものそぼろ和え アスパラスープ 果物	麦ごはん アジの南蛮漬け 具だくさん味噌汁 果物	ごはん 厚揚げの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 たまねぎとごぼうの味噌汁	手作りパン そら豆入りシチュー 大根とツナのサラダ 果物	担々麺 トマトの塩昆布和え 果物
☆抹茶蒸しパン・牛乳	☆グリンピースごはん・牛乳	☆プリン	☆きなこヨーグルト	☆焼きそば・牛乳	☆クラッカー

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が大切です。
朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心掛け、生活リズムを整えましょう。

噛む力をつけよう

園では『噛む』ということを大事にしています。
食材の切り方もあえて小さくせず提供し、噛むことを意識できるようにしています。
味の濃さを気を付けるのと同様に食材の大きさ、硬さを気にしてみましょう。