

5月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 すまし汁 オレンジ	カステラ 牛乳
2	火	ゼリー	パン タンドリーチキン ジャーマンポテト パナナ 牛乳	わかめおにぎり お茶
3	水		憲法記念日	
4	木		みどりの日	
5	金		こどもの日	
6	土	クラッカー 牛乳	ごはん じゃがいもツナ煮 味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
7	日			
8	月	せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き すまし汁 オレンジ	人参ケーキ 牛乳
9	火	ゼリー	パン 鶏肉のケチャップ焼 かぶサラダ パナナ 牛乳	カレーピラフ お茶
10	水	ジュース	ごはん さわらのみそ焼き キャベツの炒り煮 メロン	ゼリー クラッカー 牛乳
11	木	ヨーグルト	うどん えび入り卵焼き 春雨サラダ グレープフルーツ	しらすおにぎり お茶
12	金	せんべい	ごはん 八宝菜 わかめスープ オレンジ	揚げパン 牛乳
13	土	クラッカー 牛乳	ごはん 鶏と大根の煮物 味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
14	日			
15	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 すまし汁 オレンジ	焼きそば 牛乳
16	火	ゼリー	パン タンドリーチキン ジャーマンポテト パナナ 牛乳	ツナおにぎり お茶
17	水	ジュース	ごはん スパニッシュオムレツ アスパラだけのご炒め メロン	コーン蒸しパン 牛乳
18	木	ヨーグルト	うどん あじの塩焼き しらす和え グレープフルーツ	とんがりコーン パナナ お茶
19	金	せんべい	ごはん チキンカレー ツナサラダ オレンジ	小豆だんご 牛乳
20	土	クラッカー 牛乳	ごはん じゃがいもツナ煮 味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
21	日			
22	月	せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き すまし汁 オレンジ	メロンパン 牛乳
23	火	ゼリー	パン 鶏肉のケチャップ焼 かぶサラダ パナナ 牛乳	きのこスパゲティ お茶
24	水	ジュース	五目ごはん さわらの塩こうじ焼 ポテトきんぴら メロン	ひじきごはん 牛乳
25	木	ヨーグルト	うどん えび入り卵焼き 春雨サラダ グレープフルーツ	大学芋 お茶
26	金	せんべい	ごはん 八宝菜 わかめスープ オレンジ	チーズパイ 牛乳
27	土	クラッカー 牛乳	ごはん 鶏と大根の煮物 味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
28	日			
29	月	せんべい	ごはん 鶏肉の梅焼き ひきな炒り オレンジ	マドレーヌ 牛乳
30	火	ゼリー	パン ウィンナー卵焼き コンソメスープ パナナ 牛乳	焼うどん お茶
31	水	ジュース	ごはん あじの塩焼き アスパラだけのご炒め メロン	ごまトースト 牛乳

	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
3歳以上	579	21.3	15.3	1.6
3歳未満	503	18.1	13.5	1.4

～食育活動～

12日 つる ドーナツ作り

19日 きじ かしわ団子作り

※エプロン・三角巾忘れずにお願いします。

いってきまーす!

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

* * * * *

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。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、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。

5月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
---	---	-------	----	-------