

5月の献立


2018年 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	火	ゼリー	食パン ミートローフ 人参サラダ バナナ 牛乳	きのこごはん お茶
2	水	ジュース	ごはん 味噌汁 あじ甘辛焼 浅漬け グレープフルーツ	カステラ 牛乳
3	木		憲法記念日	
4	金		みどりの日	
5	土		こどもの日	
6	日			
7	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 わかめスープ オレンジ	フライドポテト ウエハース 牛乳
8	火	ゼリー	食パン ポテトオムレツ 野菜ソテー バナナ 牛乳	そばろ丼 お茶
9	水	ジュース	ごはん すまし汁 大根と豚肉の炒め煮 グレープフルーツ	マドレーヌ 牛乳
10	木	ヨーグルト	うどん さわらのごま焼 たけのこ味噌炒め いちご	きな粉トースト 牛乳
11	金	せんべい	ごはん ポークカレー コーンサラダ オレンジ	フルーツボンチ 牛乳
12	土	クラッカー 牛乳	ビビンバ丼 中華スープ バナナ	せんべい ジュース
13	日			
14	月	せんべい	ごはん すまし汁 豚肉と大豆の味噌煮 オレンジ	じゃがバター 牛乳
15	火	ゼリー	食パン ミートローフ 人参サラダ オレンジ	じゃこの焼うどん お茶
16	水	ジュース	ごはん 味噌汁 あじ甘辛焼 浅漬け グレープフルーツ	ごまパイ 牛乳
17	木	ヨーグルト	うどん ちくわのごま揚げ ひきな炒り いちご	きなこ団子 お茶
18	金	せんべい	ごはん たらのチーズ焼き アスパラおかか和え グレープフルーツ	ヨーグルト ラスク
19	土	クラッカー 牛乳	チキンライス コンソメスープ バナナ	せんべい ジュース
20	日			
21	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 わかめスープ オレンジ	メロンパン 牛乳
22	火	ゼリー	食パン ポテトオムレツ 野菜ソテー バナナ 牛乳	こんぶおにぎり お茶
23	水	ジュース	ポークケチャップライス えびスープ グレープフルーツ	揚げせんべい バナナ 牛乳
24	木	ヨーグルト	うどん さわらのごま焼 たけのこ味噌炒め いちご	大学芋 お茶
25	金	せんべい	ごはん ポークカレー コーンサラダ オレンジ	人参ケーキ 牛乳
26	土	クラッカー 牛乳	ビビンバ丼 中華スープ バナナ	せんべい ジュース
27	日			
28	月	せんべい	ごはん すまし汁 豚肉と大豆の味噌煮 オレンジ	クロワッサン 牛乳
29	火	ゼリー	食パン 鶏肉のマーマレード焼 かぶサラダ バナナ 牛乳	そらまめスパゲティ お茶
30	水	ジュース	ごはん 豚汁 切り干し大根煮カレー風味 グレープフルーツ	焼き芋 お茶
31	木	ヨーグルト	うどん ちくわのごま揚げ ひきな炒り いちご	ピザトースト 牛乳

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
3歳以上児	617	22.6	19.3	2.1
3歳未満児	520	18.8	15.9	1.8

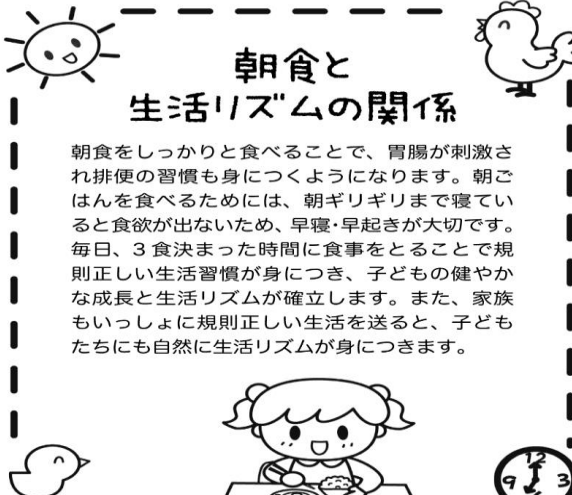
ちまきと柏餅

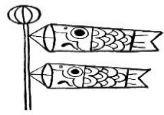
5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健全な成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。





5月の献立

2018年 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
---	---	-------	----	-------