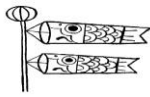


5月の献立



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	水		天皇即位の日	
2	木		国民の休日	
3	金		憲法記念日	
4	土		みどりの日	
5	日		こどもの日	
6	月		振替休日	
7	火	ゼリー	ごはん チキンカレー ツナサラダ バナナ	フルーツポンチ せんべい
8	水	ジュース	ごはん すまし汁 あじの西京焼き 浅漬け オレンジ	フライドポテト 牛乳
9	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ メロン	こんぶおにぎり お茶
10	金	せんべい	わかめごはん 鶏肉香味焼き 春雨サラダ グレープフルーツ	きな粉トースト 牛乳
11	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め バナナ	せんべい ジュース
12	日			
13	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 卵スープ オレンジ	ほうれん草ケーキ 牛乳
14	火	ゼリー	ロールパン フライドチキン キャベツサラダ バナナ 牛乳	のりじゃこおにぎり お茶
15	水	ジュース	ごはん なめこの味噌汁 豚肉とたけのこ炒め オレンジ	ごまパイ 牛乳
16	木	ヨーグルト	うどん さわらの照り焼き 昆布の煮物 メロン	豆パン 牛乳
17	金	せんべい	ごはん すまし汁 親子煮 グレープフルーツ	大学芋 お茶
18	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
19	日			
20	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 オレンジ	ツナチーズトースト 牛乳
21	火	ゼリー	ごはん チキンカレー ツナサラダ バナナ	きなこ団子 お茶
22	水	ジュース	たけのこごはん すまし汁 鮭フライのタルタルソースかけ オレンジ	スイートポテト 牛乳
23	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ メロン	焼きおにぎり お茶
24	金	せんべい	わかめごはん 鶏肉香味焼き 春雨サラダ グレープフルーツ	カステラ 牛乳
25	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め バナナ	せんべい ジュース
26	日			
27	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 卵スープ オレンジ	マドレーヌ 牛乳
28	火	ゼリー	ロールパン フライドチキン キャベツサラダ バナナ 牛乳	ひじきごはん お茶
29	水	ジュース	ごはん なめこの味噌汁 豚肉とたけのこ炒め オレンジ	焼き芋 お茶
30	木	ヨーグルト	うどん さわらの照り焼き 昆布の煮物 メロン	メロンパン 牛乳
31	金	せんべい	ごはん すまし汁 親子煮 グレープフルーツ	お好み焼き お茶

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳以上児	621	22.6	17.7	1.7
3歳未満児	541	19.1	14.9	2

～食育活動～

5月10日(金) はと組 手洗い実験
 5月20日(月) きじ組 手洗い実験
 5月21日(火) つる組 手洗い実験

いってきまーす!

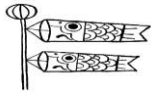
朝ごはんを食べよう!

* 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



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