

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	金	せんべい	ごはん カレー 豆サラダ オレンジ	ごま団子 お茶
2	土			
3	日			
4	月		みどりの日	
5	火		こどもの日	
6	水		振替休日	
7	木	ゼリー	ごはん 味噌汁 切り干し大根煮 バナナ	チキンチャーハン お茶
8	金	せんべい	ごはん 肉じゃが 味噌汁 オレンジ	たいやき 牛乳
9	土			
10	日			
11	月	せんべい	ごはん ドライカレー フロッコリーサラダ グレープフルーツ	お好み焼き お茶
12	火	バナナ	ロールパン 鶏肉トマト煮込み キャベツとベーコンのスープ オレンジ 牛乳	五目ごはん お茶
13	水	ジュース	ごはん あじフライ 浅漬け かきたま汁 オレンジ	バナナケーキ 牛乳
14	木	ヨーグルト	うどん たらこのパン粉焼き えび野菜ソテー バナナ	さつまいもごはん お茶
15	金	せんべい	ごはん 千草焼 五目煮 グレープフルーツ	チーズパイ 牛乳
16	土			
17	日			
18	月	せんべい	わかめごはん ぶりの照り焼き アスパラサラダ バナナ	フライドポテト お茶
19	火	バナナ	ごはん さばのごま焼 ほうれん草のお浸し 味噌汁 オレンジ	大学芋 牛乳
20	水	ジュース	人参パン フライドチキン キャベツサラダ メロン 牛乳	うめじゃこおにぎり お茶
21	木	ヨーグルト	うどん ツナオムレツ 切り干し大根煮 バナナ	メロンパン 牛乳
22	金	せんべい	ごはん 肉じゃが 味噌汁 オレンジ	バウムクーヘン 牛乳
23	土			
24	日			
25	月	せんべい	ごはん ドライカレー フロッコリーサラダ グレープフルーツ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
26	火	バナナ	コーンパン 鶏肉トマト煮 キャベツとベーコンのスープ メロン 牛乳	ツナひじきごはん お茶
27	水	ジュース	ごはん あじフライ 浅漬け かきたま汁 オレンジ	きなこ団子 お茶
28	木	ヨーグルト	うどん たらこのパン粉焼き えび野菜ソテー バナナ	焼き芋 牛乳
29	金	せんべい	ごはん 千草焼 五目煮 オレンジ	ココアケーキ 牛乳
30	土			
31	日			

	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	654kcal	24.0g	18.2g	1.9g
3歳未満児	531kcal	19.5g	15.2g	1.6g

朝ご飯を食べよう!

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ご飯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。朝ご飯を食べないとぼーっとしてけがに繋がったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量が多すぎて食べられない子供にとって、朝食は大事な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ご飯をしっかり食べましょう!

5月5日は端午の節供

男の子の誕生を祝い、健やかな成長を願うのが、5月5日の「端午(たんご)の節供」です。門に飾った菖蒲が「尚武(しょうぶ)」につうじることから、立身出世を願って鎧兜(よろいかぶと)を飾るようになったともいわれています。現代では、男の子に限らず「こどもの日」とされ、国民の祝日に関する法律によれば「こどもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、「母に感謝する日」とされているようです。

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
---	---	-------	----	-------