

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	土	クラッカー 牛乳	ツナナポリタン コーンサラダ 果物	せんべい ジュース
2	日			
3	月			
4	火			
5	水			
6	木	せんべい	ごはん えびカレー ツナサラダ グレープフルーツ お茶(3歳以上児)	クラッカー ジュース
7	金	ジュース	ごはん すまし汁 たらのパン粉焼き 浅漬け オレンジ	フライドポテト お茶
8	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め 果物	せんべい ジュース
9	日			
10	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 卵スープ バナナ	ほうれん草ケーキ 牛乳
11	火	バナナ	コーンパン フライドチキン キャベツサラダ オレンジ 牛乳	のりじゃこおにぎり お茶
12	水	ジュース	ごはん なめこの味噌汁 豚肉とたけのこ炒め グレープフルーツ	ごまパイ 牛乳
13	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	あんぱん 牛乳
14	金	せんべい	ごはん すまし汁 親子煮 オレンジ	大学芋 お茶
15	土	クラッカー 牛乳	ピビンバ丼 中華スープ 果物	たいやき ジュース
16	日			
17	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 バナナ	ツナチーズトースト 牛乳
18	火	バナナ	ごはん チキンカレー ツナサラダ オレンジ 牛乳	きなこ団子 お茶
19	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 グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳
20	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 牛乳	焼きおにぎり お茶
21	金	せんべい	わかめごはん 鶏肉香味焼き 春雨サラダ オレンジ お茶(3歳以上児)	カステラ 牛乳
22	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが炒め 果物	せんべい ジュース
23	日			
24	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 卵スープ バナナ	メロンパン 牛乳
25	火	バナナ	人参パン フライドチキン キャベツサラダ オレンジ 牛乳	ひじきごはん お茶
26	水	ジュース	ごはん なめこの味噌汁 豚肉とたけのこ炒め グレープフルーツ	イチゴジョア せんべい
27	木	ヨーグルト	うどん たらのパン粉焼き 昆布の煮物 メロン	焼き芋 牛乳
28	金	せんべい	ごはん すまし汁 親子煮 オレンジ	お好み焼き お茶
29	土	クラッカー 牛乳	ピビンバ丼 中華スープ 果物	たいやき ジュース
30	日			
31	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 バナナ	きな粉トースト お茶

*3歳未満児は、全日昼食に牛乳またはその代わりとなる飲み物が付きます。

*土曜日の果物はバナナ、オレンジ、グレープフルーツの中からランダムに提供します。

	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	635	23.3	16.8	2
3歳未満児	549	19.5	14.4	1.7



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ます。
- 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比べて、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)」につづることから、立身出世を願って鯉(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。

