

《5月予定献立表》

平成31年

西多賀チェリーこども園



| 日 | 曜 | 3歳未満児おやつ | 主食 | 昼食 | 午後のおやつ |
|----|---|-------------|-----|------------------------------|---------------------|
| 1 | 水 | | | | |
| 2 | 木 | | | | |
| 3 | 金 | | | | |
| 4 | 土 | | | | |
| 5 | 日 | | | | |
| 6 | 月 | | | | |
| 7 | 火 | せんべい 麦茶 | ごはん | さわらの西京焼き コールスローサラダ すまし汁 | あまなつ クロワッサン 牛乳 |
| 8 | 水 | 麦ファー 麦茶 | ごはん | 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜の中華和え 野菜スープ | バナナ 豆乳餅 麦茶 |
| 9 | 木 | マリービスケット 牛乳 | ごはん | さばの照り焼き 春雨サラダ みそ汁 | オレンジ ぼたぼた焼き ヨーグルト |
| 10 | 金 | クラッカー 麦茶 | 食パン | 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のナムル コーンスープ | グレープフルーツ シュガーパイ 牛乳 |
| 11 | 土 | ハーベスト 牛乳 | ごはん | 鮭の南部焼き ブロッコリーのおかか和え | バナナ 小さな歌舞伎揚げ 牛乳 |
| 12 | 日 | | | | |
| 13 | 月 | ビスケット 麦茶 | ごはん | 麻婆豆腐 磯風味フライドポテト 春雨スープ | オレンジ みたらし団子 麦茶 |
| 14 | 火 | クラッカー 牛乳 | 赤飯 | 白身魚の香味焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁 | バナナ クリームパン 牛乳 |
| 15 | 水 | せんべい 麦茶 | ごはん | 肉じゃが コーンサラダ みそ汁 | グレープフルーツ バナナケーキ 麦茶 |
| 16 | 木 | マリービスケット 麦茶 | ごはん | さわらの味噌焼き 小松菜のおかか和え 玉ねぎスープ | あまなつ せんべい 牛乳 |
| 17 | 金 | 麦ファー 牛乳 | ごはん | ポークカレー 豆腐のサラダ 福神漬 | バナナ チョコパン 牛乳 |
| 18 | 土 | ハーベスト 麦茶 | ごはん | 豚肉の味噌焼き 中華風和え物 | オレンジ ぼたぼた焼き 牛乳 |
| 19 | 日 | | | | |
| 20 | 月 | 麦ファー 麦茶 | ごはん | 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜の中華和え 野菜スープ | グレープフルーツ ナポリタン 麦茶 |
| 21 | 火 | バナナ 麦茶 | ごはん | 白身魚の香味焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁 | あまなつ クラッカー プリン |
| 22 | 水 | ビスケット 麦茶 | ごはん | 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のナムル みそ汁 | バナナ 五平餅 牛乳 |
| 23 | 木 | せんべい 麦茶 | ごはん | さわらの味噌焼き 小松菜のおかか和え 玉ねぎスープ | オレンジ たけのこおかかごはん 麦茶 |
| 24 | 金 | クラッカー 麦茶 | ごはん | 肉じゃが コーンサラダ みそ汁 | グレープフルーツ せんべい ジュース |
| 25 | 土 | ぼたぼた焼き 牛乳 | ごはん | 鮭の南部焼き ブロッコリーのおかか和え | バナナ 源氏パイ 牛乳 |
| 26 | 日 | | | | |
| 27 | 月 | 麦ファー 麦茶 | うどん | 鮭のごま照り焼き チンゲン菜のおかか和え | バナナ 味噌焼きおにぎり 牛乳 |
| 28 | 火 | せんべい 牛乳 | ごはん | 麻婆豆腐 磯風味フライドポテト 春雨スープ | オレンジ お好み焼き 牛乳 |
| 29 | 水 | ぼたぼた焼き 麦茶 | ごはん | さばの照り焼き 春雨サラダ みそ汁 | グレープフルーツ けんちんうどん 麦茶 |
| 30 | 木 | クラッカー 牛乳 | ごはん | ポークカレー 豆腐のサラダ 福神漬 | あまなつ 焼きそば 麦茶 |
| 31 | 金 | マリービスケット 麦茶 | ごはん | さわらの西京焼き コールスローサラダ すまし汁 | バナナ スナックスティックパン 牛乳 |

5月の節句

5月5日のこどもの日は、「端午の節句」です。節分などの節句と一緒に中国から伝わりました。中国では、病気や悪い目にあわないよう、神様に祈る日でした。日本では、奈良時代から行事が行われるようになったといわれています。中国から、端午の節句には「ちまき」や「柏もち」を食べることも一緒に伝わったようです



バランスの良い食事とは？

私たちは体を動かすエネルギーも、体をつくる材料も、体を病気から守るために必要なものも、毎日の食事から得ています。バランスのよい食事は毎日「主食＋主菜＋副菜」の3つが揃ったかたちが基本です。(汁のものもあるとさらにgood！)



| 今月の栄養 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|-------|-------|-------|------|-------|
| 3歳未満児 | 568 | 20.5 | 19.1 | 1 |
| 3歳以上児 | 642 | 23 | 18.5 | 1.9 |

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。