

《5月予定献立表》

令和2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	金	たべっこどうぶつ 牛乳	ごはん	さばの塩焼き チンゲン菜の中華和え みそ汁	なつみかん せんべい ジュース
2	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 3色お浸し	オレンジ ハッピーターン 牛乳
3	日				
4	月				
5	火				
6	水				
7	木	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁	なつみかん シュガートースト 牛乳
8	金	りんご 麦茶	ごはん	鮭のごま照り焼き 豆腐のサラダ 春雨スープ	オレンジ みそ蒸しパン 牛乳
9	土	クラッカー 牛乳	ごはん	味噌焼肉 小松菜のおかか和え	オレンジ 源氏パイ 牛乳
10	日				
11	月	クラッカー 牛乳	ごはん	すき焼き風煮 磯風味フライドポテト みそ汁	なつみかん わかめごはん 麦茶
12	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	オレンジ 豆蒸しパン 牛乳
13	水	りんご 麦茶	ごはん	ポーカカレー コーンサラダ 福神漬 麦茶	グレープフルーツ フルーツのヨーグルト和え 麦茶
14	木	たべっこどうぶつ 牛乳	うどん	白身魚のフライ キャベツのゆかり和え	なつみかん ひじきおにぎり 麦茶
15	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 春雨サラダ すまし汁	オレンジ マカロニきなこ 牛乳
16	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き もやしのお浸し	オレンジ 小魚チップ 牛乳
17	日				
18	月	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き みそドレサラダ 野菜スープ	なつみかん 味噌焼きおにぎり 麦茶
19	火	ハーベスト 麦茶	赤飯	さばの塩焼き 切り昆布の煮物 みそ汁	オレンジ メロンパントースト 牛乳
20	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鶏肉の唐揚げ 小松菜のごま和え すまし汁	グレープフルーツ 豆腐ドーナツ 牛乳
21	木	たべっこどうぶつ 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁	なつみかん お好み焼き 麦茶
22	金	りんご 麦茶	ごはん	鮭のごま照り焼き 豆腐のサラダ 春雨スープ	オレンジ 人参蒸しパン 牛乳
23	土	クラッカー 牛乳	ごはん	味噌焼肉 小松菜のおかか和え	オレンジ アスパラガス 牛乳
24	日				
25	月	クラッカー 麦茶	ごはん	すき焼き風煮 磯風味フライドポテト みそ汁	なつみかん ホットケーキ 牛乳
26	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	白身魚のフライ キャベツのゆかり和え みそ汁	オレンジ 卵不使用のフレンチトースト 牛乳
27	水	ぼたぼた焼き 牛乳	ジャムパン	クリームシチュー コーンサラダ	グレープフルーツ たけのこおかかごはん 麦茶
28	木	ハーベスト 牛乳	ごはん	鮭のみりん焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	なつみかん きのコスパゲティ 牛乳
29	金	たべっこどうぶつ 麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き 春雨サラダ すまし汁	オレンジ きなこマフィン 牛乳
30	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き もやしのお浸し	オレンジ たべっこどうぶつ 麦茶
31	日				

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。鯉のぼりを飾るのは、男の子の出世を願うためだといわれています。また、鎧兜には、その子に身の危険が及ばず安全に暮らせるようにという願いが込められています。端午の節句に「ちまき」や「柏餅」を食べることも、中国から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	489kcal	18.9g	14.3g	1.6g
3歳以上児	578kcal	22.3g	16.2g	1.8g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。