

日 曜	屋 食	AM PM	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 木	ご飯 鶏肉の香味焼き キャベツののりあえ ねぎと豆腐の味噌汁 りんご	麦茶 せんべい 牛乳 にんじんケーキ		・若鶏もも・削り節 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・薄力粉 ・調合油	・しょうが・長ねぎ・キャベツ ・にんじん・りんご ・焼きのり・りょうとうもやし ・ほうれんそう
2 金	ふりかけご飯 こいのぼりミート ローフ 切干大根のサラダ 小松菜としめじの味噌汁 パン缶	麦茶 クラッカー 牛乳 ホットケーキ		・ぶたひき肉 ・豆乳 ・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・いりごま・パン粉 ・調合油・薄力粉 ・ごま油・上白糖	・焼きのり・たまねぎ・小松菜 ・トマトケチャップ ・切干しだいこん・きゅうり ・にんじん・りょうとうもやし
3 土	けん ぼう き ねん び 憲 法 記 念 日					
5 月	こ だ も の ひ こ だ も の ひ					
6 火	ふり かえ きゅう じつ 振 替 休 日					
7 水	ご飯 豚肉ときやべつの生姜炒め ビーフンサラダ たまねぎとかぼちゃの味噌汁	麦茶 ビスケット 牛乳 ももゼリー ウエハース		・豚肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・ピーマン ・上白糖 ・ごま油 ・ウエハース	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・くりかぼちゃ ・黄桃缶
8 木	ご飯 鮭のオニオンソース 彩り中華え 豆腐としめじのすまし汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 パナナとヨーグルトの ケーキ		・さけ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・上白糖 ・ごま油 ・薄力粉	・たまねぎ・りょうとうもやし ・ほうれんそう ・焼きのり・ぶなしめじ・長ねぎ ・オレンジ・バナナ
9 金	ご飯 鶏ひき肉カレー マカロニサラダ ほうれんそうのスープ みかん缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 ナポリタン		・鶏ひき肉・豆乳 ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・マカロニ ・マヨドレ・砂糖	・にんじん・たまねぎ・しょうが ・トマトケチャップ・青ピーマン ・きゅうり・キャベツ・ほうれんそう ・えのきたけ・みかん缶
10 土	ツナトマトスパゲティ 具だくさんスープ パナナ	麦茶 リッツ 牛乳 ゼリー せんべい		・まぐろ水煮缶詰 ・普通牛乳	・スパゲティ ・調合油 ・じゃがいも・せんべい	・たまねぎ・ホールトマト ・チンゲンサイ ・にんじん・バナナ
12 月	ご飯 マーボー豆腐 切り干し大根のナムル さつまいもの味噌汁 パン缶	麦茶 せんべい 牛乳 ピザトースト		・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・ミックスチーズ	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉・さつまいも ・いりごま ・食パン	・たまねぎ・長ねぎ・にら ・はくさい・バイン缶 ・切干しだいこん・生しいたけ ・チンゲンサイ
13 火	食パン ほうれん草グラタン フレンチサラダ 青梗菜のスープ ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 おかかおにぎり		・若鶏もも・豆乳 ・ミックスチーズ ・ウインナーソーセージ ・普通牛乳・かつお節	・食パン・精白米 ・薄力粉 ・パン粉・調合油・上白糖 ・じゃがいも	・たまねぎ・マッシュルーム水煮缶 ・ほうれんそう・焼きのり ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・チンゲンサイ
14 水	ご飯 鶏肉とたけのこの煮物 ひじきのサラダ 厚揚げの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 クラッカー 牛乳 きな粉すなっ魅		・若鶏もも ・ロースハム・生揚げ ・淡色辛みそ ・乳酸飲料・普通牛乳	・精白米・調合油・いりごま ・上白糖 ・魅	・たけのこ・ごぼう・にんじん ・乾ひじき・いんげん ・きゅうり・こまつな
15 木	ふりかけご飯 千草焼き 切干大根の煮物 なすとねぎの味噌汁 パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 しつとりレーズンクック キー		・鶏ひき肉・鶏卵 ・焼き竹輪・豆乳 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・薄力粉・なたね油	・焼きのり・にんじん・乾しいたけ ・根つば・なす・長ねぎ ・切干しだいこん・にんじん ・さいやいんげん・バナナ・レーズン
16 金	鶏南蛮うどん ブロッコリーのじゃこ和え バナナ ヨーグルト	麦茶 ウエハース 牛乳 菜飯おにぎり		・若鶏むね・しらす干し ・プレーンヨーグルト ・普通牛乳	・うどん・上白糖 ・精白米・いりごま	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・ブロッコリー ・カリフラワー・バナナ
17 土	ジャジャ丼 じゃがいもとしめじの味噌汁 オレンジ	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ゼリー せんべい オレンジ		・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・片栗粉 ・じゃがいも ・上白糖	・たまねぎ・きゅうり・ぶなしめじ ・オレンジ ・ゼリー
19 月	ご飯 鶏の照り焼き キャベツの甘酢和え わけぎと豆腐の味噌汁 みかん缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアケーキ		・若鶏もも・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・調合油・上白糖 ・薄力粉	・キャベツ・きゅうり・わけぎ ・ほうれんそう ・みかん缶詰
20 火	ご飯 豆腐チャンプル ひじきのサラダ たまねぎとわかめの味噌汁 りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 セサミトースト		・若鶏もも・木綿豆腐 ・赤色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油 ・いりごま・上白糖 ・食パン・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ・キャベツ・りんご ・にんじん・乾ひじき・きゅうり ・カットわかめ
21 水	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとほうれん草の胡麻和え わかめとたまねぎの味噌汁 ゼリー	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 クラッカーサンド		・豚肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖 ・いりごま・クラッカー	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん ・ほうれんそう・キャベツ・乾わかめ
誕生 22 日 会	ふりかけご飯 鶏のからあげ さつま芋のサラダ マカロニスープ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 フルーツパフェ		・若鶏もも ・普通油 ・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・片栗粉 ・調合油 ・さつまいも・上白糖 ・コーンフレーク	・焼きのり・きゅうり・にんじん ・たまねぎ ・冷凍コーン・ブロッコリー・バナナ ・黄桃缶・バイン缶
23 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁 パン缶	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃクッキー		・さけ・淡色辛みそ ・絹ごし豆腐 ・普通牛乳・豆乳	・精白米・上白糖・調合油 ・緑豆はるさめ ・ごま油・薄力粉	・キャベツ・にんじん ・りょうとうもやし・くりかぼちゃ ・たまねぎ・にんじん・きゅうり ・ほうれんそう・バイン缶
24 土	味噌肉うどん ひじきとキャベツのごま酢和え バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 ゼリー せんべい		・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・うどん・上白糖 ・いりごま	・くりかぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・乾ひじき ・キャベツ・にんじん・バナナ
26 月	ご飯 ホークカレー かぼちゃサラダ ブロッコリーとコーンのスープ ゼリー	麦茶 クラッカー 牛乳 コーンフレックスクッキー		・豚肉・豆乳 ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉・上白糖 ・調合油・コーンフレーク	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・くりかぼちゃ・きゅうり ・ブロッコリー・コーン
27 火	ロールパン 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ 豆腐のスープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 鮭おにぎり		・鶏もも・魚肉ソーセージ ・木綿豆腐 ・普通牛乳・さけ	・ロールパン・調合油 ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ・精白米 ・いりごま	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・キャベツ ・トマトケチャップ・きゅうり ・にんじん・長ねぎ・オレンジ
28 水	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃがいもとアスパラのソテー 小松菜の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ウエハース 牛乳 きなこトースト		・豚肉・乳酸飲料 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ	・精白米・調合油・じゃがいも ・マーガリン ・食パン・上白糖	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン ・アスパラガス・こまつな ・えのきたけ
29 木	カレー南蛮うどん ポテトサラダ パナナ ヨーグルト	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 きんぴらおにぎり		・若鶏むね ・魚肉ソーセージ ・ヨーグルト・普通牛乳	・うどん・じゃがいも ・マヨドレ ・精白米・上白糖 ・いりごま・ごま油	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・きゅうり・バナナ・ごぼう
30 金	麦ご飯 親子煮 大豆と野菜の胡麻和え じゃがいもとしめじの味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 パイナップルケーキ		・若鶏もも・鶏卵 ・大豆水煮 ・普通牛乳・豆乳 ・淡色辛みそ	・精白米・押麦・上白糖 ・いりごま ・じゃがいも・調合油 ・薄力粉	

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	510kcal	19.9g	15.7g	217mg	2.1mg	193μg	0.33mg	0.35mg	28mg	5.3g	1.8g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

5月きゅうしょくだより



こども園での生活にも慣れ始め、給食の時間も楽しく過ごしてる姿が見られます。
これからは給食の時間が少しでも楽しくなるよう
美味しい給食づくりをこころがけていきます！



5月5日は端午の節句



端午の節句 ^{たんご} ^{せっき} こどもの日は、子どもの健やかな成長を祝う日です。



柏餅 ^{かしわもち} を食べたり 菖蒲湯 ^{しょうぶゆ} に浸かったりして健康や子孫繁栄 ^{しぞんはんえい} を願う日でもあります。

柏の葉は昔から、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから
「子孫繁栄」に結びつき縁起のいい食べ物とされてきました。

菖蒲湯は、菖蒲の強い香りで邪気を払い無病息災で過ごせるといわれています。

子どもが楽しめる菖蒲の使い方として、菖蒲の葉を一本頭に巻く「菖蒲鉢巻 ^{しょうぶはちまき}」をすると、

頭に邪気が入らず元気で賢い子に育つといわれています。

5月5日は、柏餅を食べて菖蒲湯に浸かり、健康に過ごしましょう！

5月が旬のアスパラガス

アスパラガスは5月に旬を迎えます。
土をかけて日光に当たらないよう育てたものがホ
ワイトアスパラガスですが
グリーンアスパラガスの方が栄養価が高く
疲労回復に効果があります。
新年度を迎え疲れた体に最適です！
太めで穂先が開いていない物がおすすめです。

しっかり食べよう！朝ごはん！

1日を元気に過ごすためには朝ごはんは、大切
です。朝ごはんを食べると、寝ていた脳みそと
体にエネルギーが補給され生活リズムを整えて
くれます。朝ごはんを食べないと
ぼーっとして集中力が出ない、
身体がだるく感じてしまいます。
トーストやおにぎり、バナナなどの
フルーツ、簡単でもいいので毎日朝ごはんを
食べて、すっきりとした1日を過ごせるように
しましょう！



♪5月行事食メニュー

5月2日こどもの日メニュー

- ★ふりかけご飯★
- ★こいのほりミートローフ★
- ★切干大根のサラダ★
- ★小松菜としめじの味噌汁★
- ★パイン缶★
- ♪こいのほりホットケーキ♪

5月22日誕生日会メニュー

- ★ふりかけご飯★
- ★チキンカツ★
- ★温野菜サラダ★
- ★レタスとコーンのスープ★
- ★フルーツカクテル★
- ♪誕生日カップケーキ♪

