

5月分給食予定献立表

4年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	日				
2	月	せんべい	ごはん	おから炒り わかめの味噌汁 グレープフルーツ	クラッカー ヨーグルト
3	火			憲法記念日	
4	水			みどりの日	
5	木			こどもの日	
6	金	ジュース	ごはん	えびカレー ブロッコリー煮 オレンジ	みかんゼリー ウエハース
7	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のしょうゆ煮 キャベツの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
8	日				
9	月	せんべい	ごはん	大根のツナ煮 じゃがいもの味噌汁 グレープフルーツ	マドレーヌ 牛乳
10	火	ヨーグルト	パン	ハムカツ チーズサラダ バナナ 牛乳	ドリア お茶
11	水	せんべい	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 オレンジ	焼きいも お茶
12	木	ゼリー	うどん	さわらのごま焼き なめたけ煮 グレープフルーツ	ジャムサンドパン 牛乳
13	金	ジュース	ごはん	豚肉のケチャップ煮 卵スープ オレンジ	チーズパイ 牛乳
14	土	クラッカー 牛乳	ごはん	かぶのそぼろ煮 豆腐の味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
15	日				
16	月	せんべい	ごはん	厚揚げの煮物 若竹汁 グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳
17	火	ヨーグルト	パン	卵焼き 野菜炒め バナナ 牛乳	和風スパゲティ お茶
18	水	せんべい	ごはん	おから炒り わかめの味噌汁 オレンジ	人参ケーキ 牛乳
19	木	ゼリー	うどん	まぐろのり焼き キャベツの炒り煮 グレープフルーツ	きなこだんご お茶
20	金	ジュース	ごはん	えびカレー ブロッコリー煮 オレンジ	ホットドッグ 牛乳
21	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のしょうゆ煮 キャベツの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
22	日				
23	月	せんべい	ごはん	大根のツナ煮 じゃがいもの味噌汁 グレープフルーツ	クロワッサン 牛乳
24	火	ヨーグルト	パン	ハムカツ チーズサラダ バナナ 牛乳	ひじきごはん お茶
25	水	せんべい	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 オレンジ	コーンお焼き 牛乳
26	木	ゼリー	うどん	さわらのごま焼き なめたけ煮 グレープフルーツ	ラスク バナナ 牛乳
27	金	ジュース	ごはん	豚肉のケチャップ煮 卵スープ オレンジ	ピザポテト 牛乳
28	土	クラッカー 牛乳	ごはん	かぶのそぼろ煮 豆腐の味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
29	日				
30	月	せんべい	ごはん	厚揚げの煮物 若竹汁 グレープフルーツ	ごま蒸しパン 牛乳
31	火	ヨーグルト	パン	卵焼き 野菜炒め バナナ 牛乳	おかかおにぎり お茶

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	541	19.8	15.9	1.7
3才以上児	562	20.9	17.1	1.9



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

