5月分給食予定献立表

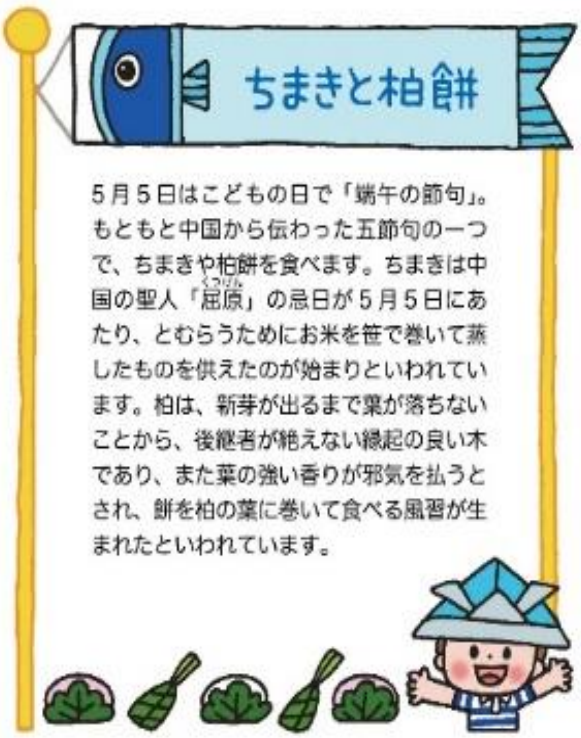
6年　泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼　食	午後のおやつ
1	水	せんべい	ごはん	和風ハンバーグ　若竹汁　オレンジ	コーントースト　牛乳
2	木	ヨーグルト	うどん	さわらのごま焼き　キャベツののり和え　グレープフルーツ	大学いも　牛乳
3	金			**憲法記念日**	
4	土			**みどりの日**	
5	日			**こどもの日**	
6	月			**振替休日**	
7	火	せんべい	ごはん	さばの味噌煮　春雨のすまし汁　バナナ	バウムクーヘン　牛乳
8	水	ゼリー	ごはん	えびのケチャップ煮　卵スープ　オレンジ	スイートポテト　牛乳
9	木	ヨーグルト	うどん	鮭ののり焼き　もやしの中華和え　グレープフルーツ	パンかりんとう　牛乳
10	金	ジュース	ごはん	チキンカレー　チーズサラダ　オレンジ	きなこだんご　牛乳
11	土	クラッカー　牛乳	ごはん	豆腐のあんかけ　青菜の味噌汁　バナナ	せんべい　ジュース
12	日				
13	月	せんべい	ごはん	ひじき煮　豚汁　グレープフルーツ	カステラ　牛乳
14	火	ゼリー	パン	あじフライ　野菜スープ　バナナ　牛乳	たけのこごはん　お茶
15	水	せんべい	ごはん	肉豆腐　大根の味噌汁　オレンジ	クロワッサン　牛乳
16	木	ヨーグルト	うどん	カレーうどん　ブロッコリーのツナ和え　グレープフルーツ	ラスク　バナナ　牛乳
17	金	ジュース	ごはん	親子煮　けんちん汁　オレンジ	マカロニのケチャップ和え　お茶
18	土	クラッカー　牛乳	ごはん	筑前煮　さつま汁　バナナ	せんべい　ジュース
19	日				
20	月	せんべい	ごはん	さばの味噌煮　春雨のすまし汁　グレープフルーツ	メロンパン　牛乳
21	火	ゼリー	パン	ハムカツ　コーンスープ　バナナ　牛乳	焼きそば　お茶
22	水	せんべい	ごはん	えびのケチャップ煮　卵スープ　オレンジ	ごまトースト　牛乳
23	木	ヨーグルト	うどん	鮭ののり焼き　もやしの中華和え　グレープフルーツ	五目ごはん　お茶
24	金	ジュース	ごはん	チキンカレー　チーズサラダ　オレンジ	かぼちゃケーキ　牛乳
25	土	クラッカー　牛乳	ごはん	豆腐のあんかけ　青菜の味噌汁　バナナ	せんべい　ジュース
26	日				
27	月	せんべい	ごはん	ひじき煮　豚汁　グレープフルーツ	クラッカー　ゼリー
28	火	ゼリー	パン	あじフライ　野菜スープ　バナナ　牛乳	ごはんピザ　お茶
29	水	せんべい	ごはん	肉豆腐　大根の味噌汁　オレンジ	ジャムサンドパン　牛乳
30	木	ヨーグルト	うどん	カレーうどん　ブロッコリーのツナ和え　グレープフルーツ	チーズパイ　牛乳
31	金	ジュース	ごはん	親子煮　けんちん汁　オレンジ	フライドポテト　牛乳

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	512	21.4	16.7	1.5
3才以上児	590	25.6	19.6	1.7

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、３食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

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（くつげん）」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。