

# 5月のこんだてひょう

泉第2千里こども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	月	せんべい	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め グレープフルーツ	きなこパイ 牛乳
2	火	バナナ	ごはん ドライカレー コーンサラダ オレンジ お茶	鮭のりおにぎり お茶
3	水		<b>憲法記念日</b>	
4	木		<b>みどりの日</b>	
5	金		<b>こどもの日</b>	
6	土	クラッカー 牛乳	ビビンバ丼 コンソメスープ グレープフルーツ	たいやき パック麦茶
7	日			
8	月	せんべい	ごはん 卵スープ マーボー豆腐 グレープフルーツ	ほうれん草と小豆のケーキ 牛乳
9	火	バナナ	丸パン あじのカレーフライ キャベツサラダ オレンジ 牛乳	たけのこごはん お茶
10	水	ジュース	わかめごはん 味噌汁 千草焼 五目煮 いちご	さつまいものレモン煮 牛乳
11	木	ヨーグルト	うどん さばの照り焼き たけのこの炒め煮 バナナ	きな粉トースト 牛乳
12	金	せんべい	ごはん チキンカレー ポテトサラダ グレープフルーツ お茶	お好み焼き 牛乳
13	土	クラッカー 牛乳	中華丼 春雨スープ オレンジ	源氏パイ ジュース
14	日			
15	月	せんべい	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め グレープフルーツ	フルーツヨーグルト クラッカー
16	火	バナナ	ロールパン たらのチーズ焼き アスパラサラダ オレンジ 牛乳	枝豆と塩昆布のおにぎり お茶
17	水	ジュース	ごはん 味噌汁 あじのごま味噌焼き 浅漬け メロン	スイートポテト 牛乳
18	木	ヨーグルト	うどん 鶏肉の和風照り焼き ひじき煮 バナナ	五平もち お茶
19	金	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 グレープフルーツ	ポテトピザ 牛乳
20	土	クラッカー 牛乳	ビビンバ丼 コンソメスープ グレープフルーツ	たいやき パック麦茶
21	日			
22	月	せんべい	ごはん 卵スープ マーボー豆腐 グレープフルーツ	小豆蒸しパン 牛乳
23	火	バナナ	丸パン あじのカレーフライ キャベツサラダ オレンジ 牛乳	きつねごはん お茶
24	水	ジュース	わかめごはん 味噌汁 千草焼 五目煮 いちご	ハウムクーヘン 牛乳
25	木	ヨーグルト	うどん さばの照り焼き たけのこの炒め煮 バナナ	ジャムバターサンドパン 牛乳
26	金	せんべい	ごはん チキンカレー ポテトサラダ グレープフルーツ お茶	きなこの鬆菓子 ココア豆乳
27	土	クラッカー 牛乳	中華丼 春雨スープ オレンジ	源氏パイ ジュース
28	日			
29	月	せんべい	ごはん 味噌汁 松風焼 切り干し大根カレー風味 グレープフルーツ	ツナサンドパン 牛乳
30	火	バナナ	★にんじんパン コンソメスープ クリスピーチキン ひじきサラダ ヨーグルト	のりじゃこおにぎり お茶
31	水	ジュース	ごはん 味噌汁 あじのごま味噌焼き 浅漬け メロン	焼き芋 牛乳

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	543	21.4	16.1	1.4
3歳以上児	627	25	18.7	1.6

～食育活動～

5月 8日(月) つる組 手洗い実験  
 5月 11日(木) きじ組 手洗い実験  
 5月 12日(金) はと組 手洗い実験  
 5月 23日(火) きじ組 うどん作り  
 5月 26日(金) つる組 おやき作り



～こどもの日にどうして柏餅？～

5月5日は子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1つで、柏餅を食べます。  
 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、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。