



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	水	ジュース	ごはん 豚肉のしょうが炒め 味噌汁 グレープフルーツ	ごまパイ 牛乳
2	木	ヨーグルト	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	コーン蒸しパン 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	バナナ	丸パン 鶏肉のケチャップ焼 キャベツサラダ オレンジ 牛乳	きつねごはん お茶
8	水	ジュース	ごはん 千草焼 五目煮 味噌汁 グレープフルーツ	さつまいものレモン煮 牛乳
9	木	ヨーグルト	きつねうどん 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
10	金	せんべい	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
11	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
12	日			
13	月	せんべい	ごはん 豚肉のしょうが炒め 味噌汁 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト クラッカー
14	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
15	水	ジュース	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 グレープフルーツ	磯風味フライドポテト 牛乳
16	木	ヨーグルト	わかめうどん さわらの塩こうじ焼 チンゲン菜煮びたし バナナ	焼き芋 ジョア
17	金	せんべい	ごはん あじのごま味噌焼き 浅漬け 味噌汁 オレンジ	五平もち お茶
18	土	クラッカー 牛乳	中華丼 春雨スープ バナナ	源氏パイ パック麦茶
19	日			
20	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 卵スープ グレープフルーツ	バウムクーヘン 牛乳
21	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	しらすごはん お茶
22	水	ジュース	ごはん 千草焼 五目煮 味噌汁 グレープフルーツ	小豆蒸しパン 牛乳
23	木	ヨーグルト	きつねうどん さばの照り焼き たけのこの炒め煮 バナナ	ジャムサンド 牛乳
24	金	せんべい	ごはん チキンカレー ポテトサラダ オレンジ お茶	きなこの飴菓子 ココア豆乳
25	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
26	日			
27	月	せんべい	ごはん 松風焼 切り干し大根カレー風味 味噌汁 グレープフルーツ	ツナサンドパン 牛乳
28	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	お好み焼き 牛乳
29	水	ジュース	ごはん あじのごま味噌焼き 浅漬け 味噌汁 グレープフルーツ	ほうれん草ケーキ 牛乳
30	木	ヨーグルト	★にんじんパン クリスピーチキン コーンサラダ コンソメスープ メロン	おかかおにぎり お茶
31	金	せんべい	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 オレンジ	ポテトピザ 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	553kcal	22.1 g	17.1 g	1.4 g
3歳以上児	637kcal	25.6 g	20.2 g	1.6 g

～食育活動～

5月14日（火） はと組 手洗い指導
 5月20日（月） きじ組 手洗い指導
 5月22日（水） つる組 手洗い指導

～こどもの日ってなに？～

こどもの日は、端午（たんご）の節句の日でもあります。1948年に、5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、こどもの日にもなったそうです。

