



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	木	ヨーグルト	ごはん さばのカレー焼 ひじき煮 しめじの味噌汁 オレンジ	☆豆腐のココア蒸しパン 牛乳
2	金	せんべい	ごはん 豚肉のしょうが炒め 油揚げとだいこんの味噌汁 グレープフルーツ	☆五平もち お茶
3	土	憲法記念日		
4	日	みどりの日		
5	月	こどもの日		
6	火	振替休日		
7	水	ジュース	ごはん 鶏肉の照り焼き 浅漬け 小松菜の味噌汁 パナナ	☆磯風味ポテト お茶
8	木	ヨーグルト	きつねうどん たら味噌焼き チンゲン菜のお浸し オレンジ	☆お好み焼き 牛乳
9	金	せんべい	ごはん 炒り豆腐 さつまいもの味噌汁 グレープフルーツ	☆コーンチーズ蒸しパン 牛乳
10	土	クラッカー 豆乳	ビビンバ丼 コンソメスープ パナナ	たいやき パック麦茶
11	日			
12	月	せんべい	厚揚げの中華丼 中華スープ オレンジ	☆スイートポテト 牛乳
13	火	バナナ	ごはん さわらの甘辛焼き キャベツのゆかり和え 豆腐とじゃがいもの味噌汁 グレープフルーツ	☆チーズシュガートースト 牛乳
14	水	ジュース	ごはん 肉じゃが ねぎの味噌汁 パナナ	☆ツナおにぎり お茶
15	木	ヨーグルト	ごはん 鮭のごま照り焼き 小松菜の海苔和え なすの味噌汁 オレンジ	☆焼うどん 牛乳
16	金	せんべい	ごはん きのかレー アスパラトマトサラダ お茶 グレープフルーツ	☆きなこパイ 牛乳
17	土	クラッカー 豆乳	中華丼 春雨スープ オレンジ	源氏パイ ジュース
18	日			
19	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 春雨スープ オレンジ	☆じゃこのりおにぎり お茶
20	火	バナナ	米粉パン 白身魚フライ キャベツサラダ 牛乳 グレープフルーツ	源氏パイ お茶
21	水	ジュース	ごはん 鶏肉の照り焼き 浅漬け 小松菜の味噌汁 パナナ	☆きなこマフィン 牛乳
22	木	ヨーグルト	きつねうどん たら味噌焼き チンゲン菜のお浸し オレンジ	バウムクーヘン ジョア
23	金	せんべい	ごはん 炒り豆腐 さつまいもの味噌汁 グレープフルーツ	☆おかかおにぎり お茶
24	土	クラッカー 豆乳	ビビンバ丼 コンソメスープ パナナ	たいやき パック麦茶
25	日			
26	月	せんべい	厚揚げの中華丼 中華スープ オレンジ	☆おからケーキ 牛乳
27	火	バナナ	ごはん さわらの甘辛焼き キャベツのゆかり和え 豆腐とじゃがいもの味噌汁 グレープフルーツ	☆ひじきごはん お茶
28	水	ジュース	★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	☆豆乳餅 牛乳
29	木	ヨーグルト	ごはん 鮭のごま照り焼き 小松菜の海苔和え なすの味噌汁 オレンジ	カステラ 牛乳
30	金	せんべい	ごはん きのかレー アスパラトマトサラダ お茶 グレープフルーツ	☆ジャムサンドパン 牛乳
31	土	クラッカー 豆乳	中華丼 春雨スープ オレンジ	源氏パイ ジュース

	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	498kcal	17.6g	14.4g	1.4g
3歳以上児	572kcal	20.7g	16.9g	1.6g

～食育活動～

5月 9日(金) つる組 手洗い指導
 5月 12日(月) きじ組 手洗い指導
 5月 13日(火) はと組 手洗い指導



☆…手作りおやつ

こどもの日に柏餅を食べるのはなぜ？

柏の葉は、秋に枯れた葉が春の新芽が育つまで落ちることがないという特性があります。このことから、柏餅には「家を継ぐ子孫が生まれるまで親は死なない・家系が絶えない」と子孫繁栄の願いが込められ、食べられるようになりました。

