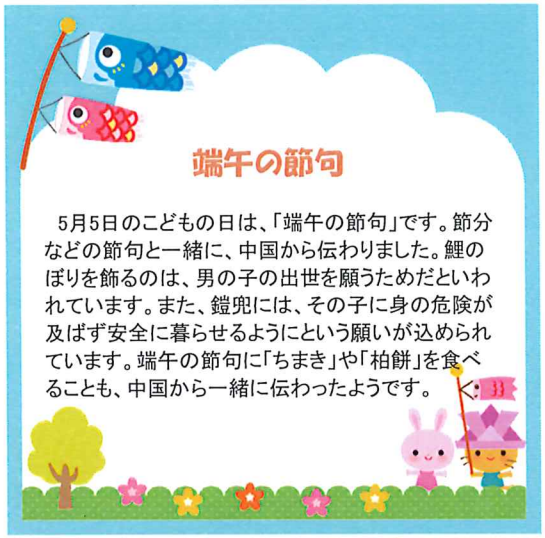
《5月予定献立表》

令和4年

西多賀チェリーこども園

日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食		午後のおやつ	
1	日						
2	月	たべっ子どうぶつ　牛乳	ごはん	さばの塩焼き　小松菜のごま和え　みそ汁	グレープフルーツ	ひじきおにぎり	麦茶
3	火						
4	水						
5	木						
6	金	クラッカー　麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き　みそドレサラダ　コンソメスープ	オレンジ	豆蒸しパン	牛乳
7	土	ぽたぽた焼き　牛乳	ごはん	ローストチキン　もやしのお浸し	バナナ	味しらべ	牛乳
8	日						
9	月	たべっ子どうぶつ　麦茶	ごはん	麻婆豆腐　焼きかぼちゃ　中華スープ	オレンジ	シュガートースト	牛乳
10	火	クラッカー　牛乳	うどん	白身魚のフライ　豆腐とツナのサラダ	バナナ	味噌焼きおにぎり	麦茶
11	水	ビスケット　麦茶	ごはん	鶏肉のから揚げ　春雨サラダ　みそ汁	グレープフルーツ	きのこのスパゲティ	牛乳
12	木	バナナ　ヤクルト	ごはん	鮭のごま照り焼き　ブロッコリー炒め　すまし汁	なつみかん	にんじん蒸しパン	牛乳
13	金	クラッカー　麦茶	ごはん	新じゃがの肉じゃが　もやしサラダ　みそ汁	オレンジ	バナナケーキ	牛乳
14	土	ぽたぽた焼き　牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き　小松菜のおかか和え	バナナ	源氏パイ	牛乳
15	日						
16	月	たべっ子どうぶつ　麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き　みそドレサラダ　コンソメスープ	オレンジ	焼きうどん	牛乳
17	火	クラッカー　麦茶	赤飯	さばの塩焼き　早煮昆布の煮物　みそ汁	バナナ	麩のラスク	牛乳
18	水	ビスケット　牛乳	ジャムパン	クリームシチュー　コールスローサラダ	グレープフルーツ	わかめおにぎり	麦茶
19	木	バナナ　麦茶	ごはん	ぶりのみそ焼き　切り干し大根の煮物　みそ汁	ジョア	きなこマフィン	牛乳
20	金	クラッカー　麦茶	ごはん	チキンカレー　コーンサラダ　福神漬け　麦茶	オレンジ	シュガートースト	牛乳
21	土	ぽたぽた焼き　牛乳	ごはん	ローストチキン　もやしのお浸し	バナナ	たべっ子どうぶつ	牛乳
22	日						
23	月	たべっ子どうぶつ　麦茶	ごはん	鶏肉のから揚げ　春雨サラダ　みそ汁	オレンジ	ピザトースト	牛乳
24	火	クラッカー　牛乳	ごはん	鮭のごま照り焼き　ブロッコリー炒め　すまし汁	バナナ	しらすおかかおにぎり	麦茶
25	水	ビスケット　麦茶	ごはん	麻婆豆腐　焼きかぼちゃ　中華スープ	グレープフルーツ	きなこマカロニ	牛乳
26	木	バナナ　ヤクルト	ごはん	白身魚のフライ　豆腐とツナのサラダ　みそ汁	なつみかん	お好み焼き	牛乳
27	金	クラッカー　麦茶	ごはん	新じゃがの肉じゃが　もやしサラダ　みそ汁	オレンジ	ミートスパゲティ	牛乳
28	土	ぽたぽた焼き　牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き　小松菜のおかか和え	バナナ	ハッピーターン	牛乳
29	日						
30	月	たべっ子どうぶつ　麦茶	ごはん	チキンカレー　コーンサラダ　福神漬け　麦茶	オレンジ	いちごのスコーン	牛乳
31	火	クラッカー　牛乳	ごはん	ぶりのみそ焼き　切り干し大根の煮物　すまし汁	ジョア	フルーツポンチ	麦茶



端午の節句

5月5日のこどもの日は、「端午の節句」です。節分などの節句と一緒に、中国から伝わりました。鯉のぼりを飾るのは、男の子の出世を願うためだといわれています。また、鎧兜には、その子に身の危険が及ばず安全に暮らせるようにという願いが込められています。端午の節句に「ちまき」や「柏餅」を食べることも、中国から一緒に伝わったようです。

バランスの良い食事とは？

私たちは、体を動かすエネルギーも、体をつくる材料も、体を病気から守るために必要なものも、毎日の食事から得ています。バランスのよい食事は、「主食＋主菜＋副菜」の3つが揃ったかたちが基本です。汁ものもあるとさらに良くなります！

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	514kcal	19.9g	17.0g	1.5g
3歳以上児	609kcal	23.9g	19.2g	1.8g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。