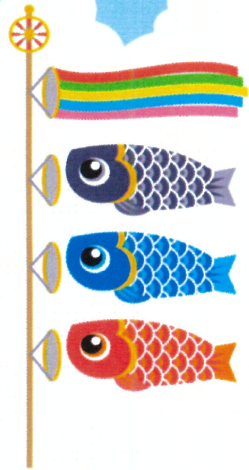




新緑が美しい季節になりました。新年度からひと月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきて、元気いっぱい遊んでいる姿が見受けられます。給食もお友達や先生と食べる楽しみを感じているようです。季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら元気に過ごしていきましょう。

5月5日 こどもの日



もともと5月5日は「端午の節句(たごのせっく)」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でした。

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。

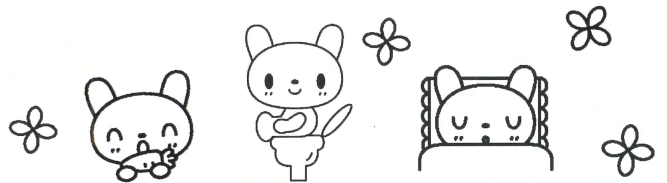
端午の節句

端午の節句は、もともとは病気や災いを避けるための行事だったそう。その行事のために使用していた「菖蒲(しょうぶ)」が、武士の言葉や道具に似ている事から、男の子の行事になっていったといわれます。

こいのぼりやかぶとを飾ったり、柏餅(かしわもち)を食べたりと様々な過ごし方があります。

朝ご飯をしっかりと食べてから登園しましょう!

「快食」「快眠」「快便」



朝起きたときに頭が「ボーッ」としていませんか？

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。

朝食を食べないと、午前中体が動いても頭はぼんやり、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。また、朝食をしっかりと食べる事で“うんち”が出やすくなって、一日を元気に過ごすことができます。

また、「生活リズムの見直し」も大切です。夕食が遅いと朝ねぼうして時間がない、朝おなかが空いてなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。体と心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかりと身体で覚えていくことが大切です。

毎朝、きちんと朝ごはんを食べ1日の始まりのスイッチを入れ、良い生活リズムの「癖」を付けましょう。



旬のそら豆を使ったチーズ入りひと口春巻き

材料(大人4人分)

・そら豆	200g
・春巻きの皮	4枚
・塩	少々
・チーズ	40g
・サラダ油	大さじ3
・小麦粉	大さじ1/2

作り方

①そら豆は皮をむく。春巻きの皮は4等分の正方形に切る。

②春巻きの皮の角を手前にしてまな板に並べる。手前にそら豆とチーズを横長に置き、小麦粉と水を混ぜた液を縁に塗る。手前からきっちりと巻く。

③フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱して、春巻きを並べ入れ、両面を2~3分ずつ揚げ焼きにし、油をきる。器に盛り、塩を振る。








5月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	使用食材		
						体をつくる 赤	力になる 黄	病気から 守ってくれる 緑
1	月	せんべい リンゴジュース	カレー ライス	スパゲティサラダ キウイ	五平餅	鶏ひき肉、ツナ、味噌	米、じゃがいも、サラダ油、 カレー粉、スパゲティ、マ ヨネーズ、砂糖	玉ねぎ、人参、にんにく、生 姜、グリーンピース、コーン、 キウイ
2	火	サンドせんべい 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 春雨の酢の物 オレンジ	わかめうどん 牛乳	豆腐、豚挽き肉、味噌、ハ ム、牛乳、わかめ、豚コマ	米、砂糖、サラダ油、片栗 粉、春雨、うどん	生姜、にんにく、人参、玉ね ぎ、ねぎ、きゅうり、もやし、 みかん
6	土	青のりせんべい 牛乳	豚丼	豆腐のサラダ グレープフルーツ	ビスケット サラダせんべい 牛乳	豚コマ、ツナ、豆腐、牛乳	米、サラダ油、砂糖、いりご ま、ごま油	玉ねぎ、人参、水菜、にんに く、グレープフルーツ
8	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	唐揚げ ミニトマト コールスローサラダ オレンジ	バナナケーキ	鶏もも肉、ハム、鶏卵、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂 糖、ミックス粉	生姜、トマト、キャベツ、 きゅうり、人参、オレンジ、 バナナ
9	火	サラダせんべい 牛乳	ご飯	カレイのみぞれ煮 青菜のお浸し わかめとなめこの味噌汁 パイナップル	バームクーヘン (塩せんべい) 牛乳	カレイ、かつお節、高野豆 腐、わかめ、味噌、牛乳	米、片栗粉、砂糖	ねぎ、小松菜、人参、なめ こ、ほうれん草、パイナップ ル
10	水	ピーチゼリー	食パン	かぼちゃの豆乳グラタン(添:人参グラッセ) ツナキャベツ和え グレープフルーツ	焼きおにぎり 牛乳	鶏ひき肉、豆乳、チーズ、ツ ナ、牛乳、かつお節	食パン、サラダ油、バター、 薄力粉、砂糖、いりごま、ご ま油、米	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、 キャベツ、グレープフルーツ
11	木	せんべい 牛乳	和風スパ ゲッティ	小松菜の味噌和え 春野菜スープ オレンジ	さつまいもドーナツ 牛乳	ベーコン、味噌、かつお節、 牛乳、豆乳	スパゲッティ、サラダ油、マ ヨネーズ、白ごま、さつまい も、薄力粉、砂糖	ほうれん草、玉ねぎ、人参、 ヨネーズ、小松菜、キャベツ、ア スパラ、キウイ
12	金	サラダせんべい 牛乳	梅しらす ごはん	鯉のぼりハンバーグ オクラツナコーンと和え 人参コンソメスープ  メロン 	鯉のぼりケーキ	しらす、豚挽き肉、卵、ツ ナ、ベーコン	米、パン粉、サラダ油、じゃ がいも	梅、玉ねぎ、きゅうり、オク ラ、コーン、人参、玉ねぎ、 パセリ、メロン、パイナップ ル
13	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	豚肉のごま焼き トマトとしらすの和え物 バナナ	甘辛せんべい クッキー 牛乳	豚コマ、しらす、わかめ、牛 乳	米、ごま油、砂糖、いりご ま、すりごま	人参、玉ねぎ、にんにく、ト マト、小松菜、バナナ
15	月	サラダせんべい 牛乳	ジャー ジャー麺	ほうれん草とささみのナムル にら玉スープ パイナップル	フルーツヨーグルト和え (クッキー)	豚挽き肉、鶏ささみ、卵、 ヨーグルト、生クリーム	中華麺、砂糖、片栗粉、ごま 油、いりごま	生姜、きゅうり、だけのご、人参、 ねぎ、ほうれん草、もやし、パイ ナップル、白米、りんご、みかん、 バナナ
16	火	プリン	食パン	クリームシチュー 大根サラダ バナナ	しらすと桜エビの チャーハン 牛乳	鶏もも肉、牛乳、ハム、しら す、桜エビ、卵	食パン、じゃがいも、薄力 粉、バター、砂糖、いりご ま、米、サラダ油	玉ねぎ、人参、キャベツ、プ ロックリー、大根、きゅう り、バナナ、ねぎ
17	水	サンドせんべい オレンジジュース	ご飯	焼肉 ほうれん草のツナ和え グレープフルーツ	ロールケーキ (チョコウエハース) 牛乳	豚コマ、ツナ、牛乳	米、ごま油、砂糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、生 姜、にんにく、きゅうり、オ クラ、グレープフルーツ
18	木	ビスケット 牛乳	ご飯	豆腐の落とし揚げ プロッコリー 切干大根煮 オレンジ	フレンチトースト	豆腐、ツナ、ひじき、卵、刻 み揚げ、牛乳	米、片栗粉、いりごま、砂 糖、食パン、バター	ねぎ、枝豆、プロッコリー、 切干大根、人参、オレンジ
19	金	サンドせんべい 牛乳	ご飯	赤魚の梅しそ焼き さつま芋サラダ ずいどん  パイナップル	味噌ラーメン	赤魚、味噌、ハム、ヨーグル ト、刻み揚げ、豚挽き肉、味 噌	米、薄力粉、サラダ油、砂 糖、さつま芋、マヨネーズ、 しらたき、中華麺	梅、大葉、きゅうり、人参、大根、 ごぼう、パイナップル、キャベツ、 もやし、ねぎ、にんにく、生姜
20	土	クッキー 牛乳	ご飯	生揚げの味噌炒め オクラとワカメの酢の物 グレープフルーツ	パイ菓子 青のりせんべい 牛乳	生揚げ、豚コマ、味噌、わか め、しらす、牛乳	米、ごま油、砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん、生 姜、にんにく、きゅうり、オ クラ、グレープフルーツ
22	月	ビスケット 野菜ジュース	ご飯	チーズ入り卵焼き プロッコリー すき昆布の煮物 オレンジ	おこし風フレーク 牛乳	卵、ベーコン、チーズ、昆 布、高野豆腐、牛乳	米、じゃがいも、しらたき、 サラダ油、砂糖、バター、マ シュマコ、コーンフレーク	人参、ピーマン、プロッコ リー、オレンジ
23	火	サラダせんべい	ロールパン	タラのピザ風味焼き きのこソテー ポテトサラダ  バナナ	マドレーヌ (塩せんべい) 牛乳	たら、チーズ、牛乳	ロールパン、サラダ油、砂 糖、バター、じゃがいも、マ ヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、おなしめ じ、えのき豆、エリンギ、しいた け、きゅうり、コーン、バナナ
24	水	青のりせんべい 牛乳	ご飯	大豆とチーズのフリッター かみかみサラダ ひじきスープ  パイナップル	お好み焼き 牛乳	大豆、チーズ、卵、牛乳、刻 み昆布、ひじき、豆腐、ペ ーコン、桜エビ、かつお節	米、薄力粉、砂糖、ごま油、 いりごま、片栗粉、サラダ 油、マヨネーズ	コーン、人参、玉ねぎ、ね ぎ、チンゲン菜、小松菜、パ イナップル、キャベツ
25	木	チーズ	肉味噌 納豆丼	小松菜のごま和え 中華スープ グレープフルーツ	マカロニきな粉	豚挽き肉、納豆、味噌、海 苔、むぎエビ、きな粉	米、砂糖、サラダ油、すりご ま、ワントン、マカロニ	玉ねぎ、人参、しめじ、に ら、小松菜、もやし、チンゲ ン菜、グレープフルーツ
26	金	サンドビスケット	ご飯	サバの味噌煮 青菜の磯和え 雑煮汁  オレンジ	豆腐ナゲット 牛乳	サバ、味噌、海苔、高野豆 腐、なると、牛乳、鶏ひき 肉、豆腐	米、砂糖、片栗粉、マヨネ ーズ、サラダ油	生姜、ほうれん草、人参、大 根、ごぼう、にんにく、生姜
27	土	クッキー 牛乳	ご飯	鶏肉とじゃがいもの煮物 キャベツのゆかり和え グレープフルーツ	ウエハース クッキー 牛乳	卵、チーズ、ベーコン、牛 乳、ひじき、しらす	食パン、じゃがいも、いりご ま、マカロニ、米	人参、ピーマン、トマト、オ クラ、玉ねぎ、いんげん、パ ナナ、ゆかり
29	月	塩せんべい オレンジジュース	ご飯	鮭のタンドリー焼き もやしナムル 卵スープ  オレンジ	南瓜とチーズの蒸しパン 牛乳	鮭、ヨーグルト、卵、牛乳、 チーズ	米、カレー粉、いりごま、ご ま油、片栗粉、砂糖、サラダ 油	玉ねぎ、人参、にんにく、生 姜、もやし、ほうれん草、チ ンゲン菜、オレンジ、かぼ ちゃ
30	火	ピーチゼリー	ロールパン	ミートボール酢豚 豆菜サラダ バナナ	たけのこご飯 牛乳	豚肉、大豆、ツナ、牛乳、刻 み揚げ	ロールパン、片栗粉、サラダ 油、砂糖、すりごま、ゴマ 油、米	玉ねぎ、ピーマン、なす、人 参、たけのこ、小松菜、もやし、 バナナ、大葉
31	水	サラダせんべい 牛乳	ご飯	八宝菜 プロッコリーのおかか和え パイナップル	ココアワッフル (ウエハース) 牛乳	豚コマ、かつお節、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま 油、片栗粉	白果、人参、きぬさや、ねぎ、生 姜、にんにく、プロッコリー、コー ン、パイナップル

※ () のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	480	15~24	11~16	1.5未満
予定献立栄養量	477	17.8	16.4	1.4
3歳以上児目標	610	20~31	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	549	21.9	19.6	1.5