

# 5月の献立予定

平成30年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	火	牛乳 あられ	ごはん	水ぎょうざスープ 回鍋肉 かぼちゃの甘煮 果物	牛乳 ホットケーキ
2	水	牛乳フルーツ	"	味噌汁 かつおの照り焼き 小松菜の胡麻和え 果物	牛乳 カナッペ
3	木				
4	金				
5	土				
6	日				
7	月	牛乳 せんべい	ごはん	春雨スープ つくね煮 カニかまサラダ 果物	牛乳 かまもち
8	火	牛乳 フルーツ	"	カレー煮 生野菜 茹でたまご 福神漬け 果物	牛乳 せんべい
9	水	牛乳 ビスケット	"	味噌汁 ますの塩焼き ひじきの五目煮 果物	牛乳 サンドイッチ
10	木	フルーツ あられ	"	わかめと若竹の中華スープ 鶏のから揚げ 卵サラダ 果物	牛乳 しょうゆ団子
11	金	ヨーグルト	"	味噌汁 がんもと好き昆布の煮物 スパゲッテー 果物	牛乳 ビスケット
12	土				
13	日				
14	月	牛乳 ウエハース	ごはん	クラムチャウダー 生野菜 煮卵 浅漬け フルーツヨーグルト	牛乳 ウエハース
15	火	牛乳 せんべい	"	味噌汁 雷豆腐 マカロニサラダ ミニトマト	牛乳 チョコドッグ
16	水	牛乳 フルーツ	"	むらくもスープ ハワイアンバーグ きゃべつのしらす和え	牛乳 フライドポテト
17	木	ヨーグルト	"	芋の子汁 さばの味噌煮 春雨サラダ 果物	牛乳 がんずき
18	金	牛乳 ビスケット		祖父母遠足	
19	土			おにぎり 牛乳	
20	日				8
21	月	牛乳 ビスコ	ごはん	ベーコンとかぶのスープ チキンカツ ブロッコリー 果物	牛乳 ビスケット
22	火	牛乳 せんべい	"	味噌汁 筑前煮 ほうれんそうとコーンのサラダ 果物	牛乳 胡麻蒸しパン
23	水	牛乳 フルーツ	"	五目スープ タラチリ きんぴらごぼう 果物	牛乳 小豆団子
24	木	ヨーグルト	"	味噌汁 麻婆豆腐 ポテトサラダ ミニトマト	牛乳 小魚おやき
25	金	牛乳 あられ	"	お誕生会 (弁当の入らない日)	ジュース ケーキ
26	土				
27	日				
28	月	牛乳 ウエハース	ごはん	すいとん入り吉野汁 だし巻き卵 ワカメサラダ 果物	牛乳 せんべい
29	火	牛乳 せんべい	"	味噌汁 野菜天ぷら 大根のなめたけ和え 果物	牛乳 フレンチトースト
30	水	牛乳 フルーツ	"	スープヌードル エビチリ きゅうりの酢の物 果物	牛乳 ふかし芋
31	木	ヨーグルト	"	にら卵汁 メンチカツ 小松菜としめじの和え物 果物	牛乳 焼きそばパン

弁当の入らない日 25日(金曜日) はしは、毎日忘れずに持ってきてください。

暑くなったり寒くなったり落ち着かない日が続いています。インフルエンザもまだでているみたいです。外から帰ったらうがい 手洗いしっかりしましょう。

## 5月5日(土曜日) 子供の日

5月5日の端午の節句に欠かせない食べ物と言えば、柏餅とちまきです。柏餅を包む柏は、若い芽が成長するまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにという願いがこめられています。ちまきは、中国から来たもので子供が無事に育つよう魔除けの意味が込められています。

そして春野菜きゃべつ、たまねぎなどみずみずしくやわらかいので、サラダなど生食にもてきています。たけのこや山菜など新芽を食べるものも多いです。春野菜は、栄養を凝縮しているため、栄養価がとても高いです。体をより活発に動かす季節、春野菜のパワーをいただきましょう。

