



5月の献立表

令和4年度 蛸ノ浦保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
9時	あられ 牛乳				ビスケット 牛乳	
昼食	なめこ汁 鶏のから揚げ フロッキー フルーツ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	春雨スープ しょうまい ポテトサラダ フルーツ	スパゲッティ 牛乳
15時	フルーツ 麦茶				しょうゆだんご 牛乳	
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	卵スープ 豚肉の生姜焼き フロッキーとおかかの和え物 フルーツ	みそ汁 コロッケ もやしナムル フルーツ	ひつまじ 赤魚の煮付け 白菜の和え物 フルーツ	みそ汁 かぼちゃのカレー揚げ ほうれん草サラダ フルーツ	わかめスープ ソーセージフライ ツナサラダ フルーツ	
15時	ぎょうざピザ 牛乳	ゼリー 麦茶	ハムサンド 牛乳	かりかりラスク 牛乳	せんべい 牛乳	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	八宝汁 さばのみりん焼き ニラともやしのソテー フルーツ	みそ汁 筑前煮 ナポリタン フルーツ	スープヌードル ハンバーグ 青菜の和え物 フルーツ	みそ汁 揚げ出し豆腐 大根となめたけの和え物 フルーツ	豚汁 ハムピカタ わかめサラダ フルーツ	おにぎり スープ
15時	フルーツヨーグルト 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	サツマイモチップス 牛乳	ワッフル 牛乳	ビスケット 牛乳	
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	クッキー 牛乳	
昼食	みそ汁 マーボー豆腐 棒棒鶏 フルーツ	ワンタンスープ 焼肉 納豆和え フルーツ	誕生会	みそ汁 カツオの竜田揚げ ひじきサラダ フルーツ	にら玉汁 肉じゃが 味付けのり フルーツ	
15時	フライドポテト 牛乳	クッキー 牛乳	ケーキ ジュース	蒸しパン 牛乳	ヨーグルト	
	30日	31日				
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳				
昼食	野菜たっぷりスープ 焼き餃子 わかめときゅうりの酢の物 フルーツ	みそ汁 ハムエッグ 大根のごまだれ和え フルーツ				
15時	カナッペ 牛乳	フレンチトースト 牛乳				

☆お弁当のいない日・・・25日(水曜日) お箸は忘れずに持ってきてください。

☆都合により献立が変更になる事があります。ご了承ください。

いってきまーす!

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。