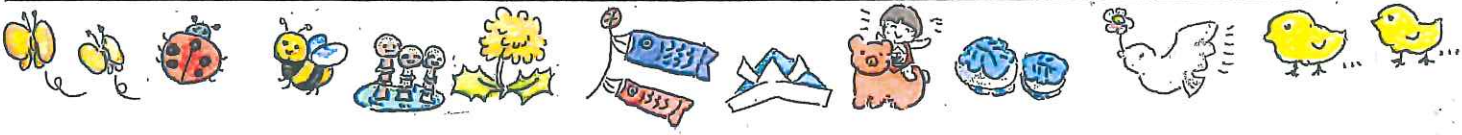


5月の献立表

日	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ	
		熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの			
1日 (月)	ごはん 五子の甘露煮あんかけ 大根サラダ みそ汁(油揚げ、かぼちゃ) オレニジ	牛乳 4-ズスコーン	ごま油、ご飯 砂糖、片栗粉 油、バター、小麦粉	牛乳、五子 みそ、油揚げ 4-ズ	レーズン、オレニジ、かぼちゃ クリンピース、玉ねぎ、人参 大根	牛乳 小麦 GF	麦茶 レーズン 4-ズ
2日 (火)	こいのぼりライス 鶏唐揚げのごまだれ和之 みそ汁(4ゲン菜、花ふ) みか缶	牛乳 おが蒸しパン	ごま、ご飯、花ふ 砂糖、小麦粉 片栗粉、油	牛乳、鶏肉 みそ、おが	レーズン、キャベツ、フーン 4ゲン菜、みか缶、玉ねぎ	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
3日 (水)	憲法記念日						
4日 (木)	みどりの日						
5日 (金)	こどもの日						
6日 (土)	ホークカレーライス 白菜とアスパラがスのサラダ みか缶	牛乳 ビスケット	ごま油、ご飯 じゃが芋、砂糖 油	牛乳、豆乳 豚肉	レーズン、アスパラ、みか缶 玉ねぎ、人参、白菜	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
8日 (月)	<お弁当日>	牛乳 ポーロ				牛乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
9日 (火)	ごはん 目か奈タラの石焼風味焼き おひさまのおかか蒸 みそ汁(火焼ふ、玉ねぎ) 中華だし缶	牛乳 きなこパンケーキ	ご飯、バター、砂糖 焼き、片栗粉、油 小麦粉	牛乳、花かつお 鶏肉、みそ きな粉、すりおろす 豆乳	レーズン、おみそ粉、かぼちゃ ほうれん草、玉ねぎ、洋なし缶	牛乳 小麦	麦茶 レーズン じゃこ
10日 (水)	ごはん 鶏肉と豆腐のねと煮 春雨サラダ おだし汁(せやし、しめじ)	牛乳 フルーツゼリー	ごま油、ご飯 砂糖、春雨、油	牛乳、鶏肉 豆腐	レーズン、カットトマトパック きゅうり、クリンピース、しめじ もやし、玉ねぎ、人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン おせんべい
11日 (木)	ごはん からスカシのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ、わかろ) ヨーグルト	牛乳 こごろおにぎり	ごま、ご飯、砂糖 片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト からスカシ、わかろ 豚肉、みそ	レーズン、千切ゲン菜、玉ねぎ 人参、大根	牛乳 小麦	麦茶 レーズン 4-ズ
12日 (金)	金魚分り強化!ゆりがごはく 照り焼きハンバーグ 火炒り米粉豆腐 みそ汁(火焼ふ、わかろ)	牛乳 おまきまんじゅう	ご飯、パン粉 砂糖、焼き、油 さつま菜、小麦粉	牛乳、わかろ 豆乳、豚肉 粉豆腐、おろし、油揚げ	レーズン、玉ねぎ、小松菜 人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
13日 (土)	たまごチャーハン スパゲッティサラダ 中華スープ(人参、かぼちゃ)	牛乳 ウエハース	ごま油、ご飯 スパゲッティ、砂糖 油	牛乳、五子 ツナフレーク缶 鶏肉	レーズン、かぼちゃ、クリンピース トマト、玉ねぎ、人参	牛乳 小麦 GF	牛乳 レーズン ポーロ
15日 (月)	ごはん 五子の甘露煮あんかけ 大根サラダ みそ汁(油揚げ、かぼちゃ) オレニジ	牛乳 4-ズスコーン	ごま油、ご飯 砂糖、片栗粉 油、小麦粉	牛乳、五子 みそ、油揚げ 4-ズ	レーズン、オレニジ、かぼちゃ クリンピース、玉ねぎ、人参、大根	牛乳 小麦 GF	麦茶 レーズン じゃこ



5月の献立表

	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ	
		熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの			
5月16日 (火)	ランチBOX おにぎり 鶏からあげのごまだれ和え キャベツの玉子サラダ みそ汁(チンゲン菜 花ふ)	牛乳 おから蒸レパン	ご飯 ごま 花ふ 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	牛乳 おから 玉子 鶏肉 豆乳 みそ	レズン キャベツ コーン チンゲン菜 玉ねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい
5月17日 (水)	ごはん 魚の照り焼き 豚肉とじゃがいもの煮もの みそ汁(玉ねぎ 油揚げ) バナナ	牛乳 きな粉ラスク	ご飯 じゃがいも 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 焼ふ	牛乳 きな粉 魚 豚肉 油揚げ みそ	レズン グリンピース バナナ 玉ねぎ 人参	乳 小麦	牛乳 レズン ポーロ
5月18日 (木)	ごはん 豚肉とキャベツの中華炒め 彩りツナマヨサラダ みそ汁(ごぼう 長ねぎ)	牛乳 フルーツ 蒸レパン	ご飯 ごま油 マヨネーズ 砂糖 米粉 油	牛乳 豚肉 ツナフレク缶 チーズ みそ	レズン キャベツ きゅうり ごぼう トマト フルーツ缶 玉ねぎ 長ねぎ	乳 小麦 卵	麦茶 レズン チーズ
5月19日 (金)	春野菜のスパゲティホロタン ポテト玉子サラダ みそ汁(豆腐 わかめ)	牛乳 ころころ おにぎり	ご飯 ごま油 じゃがいも バター スパゲティ 油 砂糖	牛乳 玉子 わかめ 鶏肉 豆腐	レズン グリーンアスパラ スナップエンドウ 玉ねぎ パプリカ	乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい
5月20日 (土)	ふりかけごはん 白糸タラのササキフライ 大根の煮もの みそ汁(とうふ 長ねぎ) オレンジ	牛乳 ビスケット	ご飯 パン粉 砂糖 小麦粉 油	牛乳 玉子 シロイクラ 豚肉 みそ	レズン オレンジ 小松菜 人参 大根 長ねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レズン ポーロ
5月22日 (月)	ポークカレーライス 白菜とアスパラガスのサラダ オレンジ	牛乳 フルーツゼリー	ご飯 ごま油 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 豆乳 豚肉 じゃこ	レズン オレンジ 玉ねぎ グリーンアスパラ 人参 白菜 寒天 フルーツ缶	乳 小麦	麦茶 レズン じゃこ
5月23日 (火)	ごはん 助産タラの磯風味焼き かぼちゃのおかか煮 みそ汁(焼ふ 玉ねぎ) ヨーグルト	牛乳 きな粉パンケーキ	ご飯 バター 砂糖 小麦粉 焼ふ 片栗粉 油	牛乳 豆乳 きな粉 花かお スゲウタラ 卵 チーズ 鶏肉	レズン あおさ粉 かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ	乳 小麦	牛乳 レズン せんべい
5月24日 (水)	ごはん 鶏肉と豆腐のトマト煮 春雨サラダ みそ汁(もやし しめじ)	牛乳 ポンデケージョ	ご飯 じゃがいも ごま油 砂糖 春雨 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 豆腐 チーズ みそ	レズン きゅうり トマト グリンピース しめじ もやし 玉ねぎ 人参	乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット
5月25日 (木)	ごはん カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮もの みそ汁(玉ねぎ わかめ) ヨーグルト	牛乳 カップケーキ	ご飯 ごま ホットケーキミックス 砂糖 片栗粉 油	牛乳 玉子 カラスカレイ みそ ヨーグルト わかめ 豚肉 チーズ	レズン コーン 玉ねぎ チンゲン菜 人参 大根	乳 小麦 卵	麦茶 レズン チーズ
5月26日 (金)	*おたんじょう会*** ふりかけごはん 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ バナナ みそ汁(焼ふ わかめ)	牛乳 おたんじょう ケーキ	ご飯 バター パン粉 砂糖 焼ふ 油 スパゲティ マヨネーズ	牛乳 豆乳 豚肉 わかめ ツナフレク缶 みそ	レズン 玉ねぎ 小松菜 人参 バナナ コーン	乳 小麦 卵	牛乳 レズン ポーロ
5月27日 (土)	ケチャップライス 炊き粉豆腐 みそ汁(かぼちゃ わかめ)	牛乳 ウエハース	ご飯 バター 砂糖 油	牛乳 鶏肉 粉豆腐 みそ 油揚げ わかめ	レズン かぼちゃ 人参 グリンピース 玉ねぎ	乳 小麦	牛乳 レズン せんべい
5月29日 (月)	ごはん 豚肉と玉子の甘酢あんかけ 大根サラダ みそ汁(油揚げ かぼちゃ) オレンジ	牛乳 チーズスコーン	ご飯 バター 油 ごま油 砂糖 小麦粉 片栗粉	牛乳 玉子 油揚げ(じゃこ) みそ チーズ	レズン オレンジ 玉ねぎ かぼちゃ グリンピース 人参 大根	乳 小麦 卵	麦茶 レズン じゃこ
5月30日 (火)	ごはん 鶏唐揚げのごまだれ和え キャベツの玉子サラダ みそ汁(チンゲン菜 花ふ)	牛乳 おから蒸レパン	ご飯 ごま油 バター 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	牛乳 玉子 鶏肉 豆乳 おから みそ	レズン キャベツ コーン チンゲン菜 玉ねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レズン ウエハース
5月31日 (水)	ごはん 魚のてり焼き 豚肉とじゃがいもの煮もの みそ汁(玉ねぎ 油揚げ) バナナ	牛乳 きな粉ラスク	ご飯 じゃがいも 砂糖 小麦粉 片栗粉 焼ふ 油	牛乳 きな粉 魚 豚肉 みそ 油揚げ	レズン グリンピース バナナ 玉ねぎ 人参	乳 小麦	牛乳 レズン せんべい

5月 食育だより

☆入園・進級から1カ月が過ぎました☆

新年度がスタートして1ヶ月！子どもたちは新しいクラスや園の食事に慣れてきたでしょうか？
 気温もポカポカしてきてお外に出るのが楽しいですね♪
 5月は楽しみな大型連休もあります♪生活リズムが崩れる時期でもありますので、
 お休み中も早寝早起きを心掛けて3食しっかり食事し、十分な休息をとりましょう！

今月のイベント献立 ~子供の日~

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます

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、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。また、「菖蒲[しょうぶ]の節句」とも言われることから、菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に入ること無病息災を願うとされてきました。

食育クイズ

子供の日に関するクイズです♪
是非お子様と一緒に考えてみて下さい☆

Q. 子供の日に鯉や兜を飾るのはなぜでしょう

- ① お金持ちになって欲しいから
- ② 病気や事故から守ってもらえるように
- ③ かっこいいから

どれかな～？

A. 正解は②です

鯉や兜はもともと武士にとっては身を守る道具です。その為これらを飾ることは、病気や事故などから子どもを守り、困難に勝ち、丈夫に成長して欲しいという願いが込められています。

また飾り始めるタイミングは「春分の日(3月21日)を過ぎてから、4月下旬くらいまでの間」です。縁起が良く、天気も良い日がベストとされています。直前や当日に飾るのは、「一夜飾り」と呼んで縁起が悪いとされています。

片づけるタイミングは湿気に弱いので、5月中旬頃までには片付けたほうがよいでしょう。5月下旬を過ぎて梅雨の時期に入ると、片付けの際に湿気が入り込んでしまうため、天気の良い日を選んでできるだけ早く片付けるのが良いでしょう。

今年飾るのが遅くなってしまった...という方は是非来年の参考にしてください♪

ご飯の前には手を洗おう！

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体を感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるのです。そのため、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子供でも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です☆

おやつ役割りって？

1. 心の栄養

子ども達にとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。

2. 栄養を補う食事(補食)

小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子ども達。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う食事ととらえましょう☆

牛乳嫌い克服法

成長期は、カルシウムを吸収して骨を形成する大事な時期です。手軽にカルシウム補給ができる牛乳などの乳製品は子ども達に摂って欲しい食品のひとつです。

- ① 砂糖・ココアを加えて味を変える
→牛乳独特の臭いも気にならない♪
- ② スープ、シチュー、ホットケーキなどの料理に混ぜる
- ③ 乳製品から慣れさせる
→ヨーグルト・チーズなど