



5月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			熱や力に 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 (水)	ポークカレーライス 豆腐と白菜のコーン煮 白桃缶	牛乳 さつまいも ポーロ	ごはん 片栗粉 さつまいも 油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 豆乳 豆腐	レーズン 白桃缶 白菜 にんじん たまねぎ コーン	小麦乳	牛乳 レーズン ポーロ
2日 (木)	豚玉丼 キャベツサラダ みそ汁 (大根、えのき) オレンジ	牛乳 米粉の焼き りんごケーキ	ごはん 油 米粉 三温糖 片栗粉	牛乳 豆乳 玉子 豚肉 味噌	レーズン りんご 赤ピーマン たまねぎ 大根 キャベツ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
3日 (金)							
4日 (土)							
6日 (月)							
7日 (火)	おべんとう日	牛乳 ウエハース				乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
8日 (水)	鉄分強化! ふりかけごはん 助宗タラのパン粉焼き かぼちゃと鶏肉の煮物 みそ汁 (はなふ、たまねぎ) アップルゼリー	牛乳 かぼちゃの きな粉団子	ごはん 三温糖 油 片栗粉 焼き麩 パン粉 マヨネーズ	牛乳 きな粉 バター 味噌 鶏肉 タラ	レーズン かぼちゃ にんじん たまねぎ 大根	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
9日 (木)	スパゲッティナポリタン 白菜のツナ玉子サラダ スープ (長ネギ、さつまいも)	牛乳 おかか おにぎり	ごはん 油 さつまいも 三温糖 バター マヨネーズ スパゲッティ	牛乳 豚肉 かつお節 玉子 ツナ缶	レーズン 赤ピーマン ピーマン 白菜 ねぎ たまねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
10日 (金)	ごはん 助宗タラのごま揚げ 大根と鶏肉の照り煮 みそ汁 (なす、なめこ) オレンジ	牛乳 おからソフト クッキー	ごはん 米粉 油 三温糖 小麦粉 ごま	牛乳 おから 豆乳 きな粉 味噌 鶏肉 タラ	レーズン にんじん なめこ なす ちんげんさい 大根 ネーブル	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
11日 (土)						雨天時は土曜保育 となります。	
13日 (月)	ごはん カラスカレイのタルタル焼き 大根のおひたし みそ汁 (油揚げ、かぼちゃ) オレンジ	牛乳 ゆりかご セサミポーロ	ごはん 片栗粉 粉糖 油 ごま 小麦粉 三温糖 マヨネーズ	牛乳 きな粉 油揚げ 味噌 玉子 カレイ	レーズン ほうれん草 にんじん 大根 かぼちゃ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
14日 (火)	ポークカレーライス 豆腐と白菜のコーン煮 オレンジ	牛乳 チーズ スコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 じゃがいも バター	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 豆腐	レーズン 白菜 にんじん たまねぎ コーン オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
15日 (水)	ごはん 白糸タラの照り焼き 鶏じゃが煮 みそ汁 (なす、油揚げ) バナナ	牛乳 さつまいも ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 じゃがいも さつまいも	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉	レーズン かぼちゃ ほうれん草 バナナ にんじん なす	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン



		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (木)	★ランチBOX日★ ごはん かぼちゃのツナコロッケ もやしの3色サラダ みそ汁(わかめ、焼き麩)	牛乳 ミルク くずもち	ごはん 片栗粉 三温糖 油 焼き麩 小麦粉 パン粉	牛乳 きな粉 味噌 ツナ缶	レーズン もやし バナナ にんじん トマト チンゲン菜 かぼちゃ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
17日 (金)	豚玉丼 キャベツサラダ みそ汁(大根、えのき) オレンジ	牛乳 きな粉ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油	牛乳 きな粉 玉子 豚肉 味噌	レーズン 赤ピーマン たまねぎ 大根 キャベツ えのき オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
18日 (土)	ごはん 鶏じゃが 白菜とわかめのごまサラダ みそ汁(焼き麩、油揚げ)	牛乳 せんべい	ごはん 油 焼き麩 三温糖 ごま ゴマ油 じゃがいも	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉	レーズン 白菜 にんじん たまねぎ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
20日 (月)	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの玉子サラダ スープ(小松菜、しめじ)	牛乳 ミルクパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ゴマ油	牛乳 味噌 豆腐 鶏肉 玉子	レーズン しめじ にんじん たまねぎ しょうが 小松菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
21日 (火)	ハヤシライス ポテトサラダ アップルゼリー	牛乳 小松菜ケーキ	ごはん 三温糖 小麦粉 油 マヨネーズ じゃがいも バター	牛乳 豆乳 豚肉	レーズン 小松菜 にんじん トマト缶 たまねぎ グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
22日 (水)	ごはん 豆腐の肉野菜煮 春雨サラダ みそ汁(玉子、ごぼう)	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん 小麦粉 さつまいも 三温糖 油 春雨 ゴマ油 バター	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 玉子	レーズン 赤ピーマン にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
23日 (木)	ごはん 助宗タラのごま揚げ 大根と鶏肉の照り煮 みそ汁(なす、なめこ) オレンジ	牛乳 人参クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ごま	牛乳 味噌 鶏肉 タラ	レーズン にんじん なめこ なす チンゲン菜 大根 オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
24日 (金)	春野菜のスパゲッティナポリタン 白菜のツナ玉子サラダ スープ(長ネギ、さつまいも)	牛乳 ころころ おにぎり	ごはん 小麦粉 じゃがいも さつまいも マヨネーズ 油 三温糖 バター スパゲッティ	牛乳 豚肉 玉 子 ツナ缶	レーズン ネギ たまねぎ にんじん 赤ピーマン スナックエンドウ グリーンアスパラ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
25日 (土)	カレーライス 大根のマヨサラダ バナナ	牛乳 せんべい	ごはん 油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉	レーズン にんじん たまねぎ 大根 コーン きゅうり オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
27日 (月)	ごはん カラスカレイのタルタル焼き 大根のおひたし みそ汁(油揚げ、かぼちゃ) オレンジ	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま 油 マヨネーズ バター	牛乳 豆乳 油揚げ 味噌 玉子 カレイ	レーズン ほうれん草 にんじん 大根 かぼちゃ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
28日 (火)	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの玉子サラダ スープ(玉子、ごぼう)	牛乳 にんじん 蒸しパン	ごはん 小麦粉 油 三温糖 片栗粉 ゴマ油 バター	牛乳 玉子 味噌 豆腐 鶏肉	レーズン しめじ にんじん たまねぎ しょうが 小松菜 キャベツ	乳 小麦 玉子	牛乳 レーズン ウエハース
29日 (水)	ごはん 白糸タラの照り焼き 鶏じゃが煮 みそ汁(なす、油揚げ) バナナ	牛乳 かぼちゃ クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 じゃがいも	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 タラ	レーズン かぼちゃ ほうれん草 バナナ にんじん ナス	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
30日 (木)	♡お誕生会♡ ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ スープ(玉子、ごぼう)	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 油 片栗粉 三温糖 マヨネーズ じゃがいも ゴマ油	牛乳 鶏肉 玉子 かつお節	レーズン 赤ピーマン 白菜 ネギ にんじん しょうが ごぼう	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
31日 (金)	ごはん かぼちゃのツナコロッケ もやしの3色サラダ みそ汁(わかめ、焼き麩) バナナ	牛乳 チーズサンド	ごはん 食パン 油 焼き麩 小麦粉 三温糖 パン粉	牛乳 チーズ 味噌 ツナ缶	レーズン もやし バナナ にんじん トマト チンゲ ン菜 かぼちゃ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ



5月食育だより



新緑が鮮やかで暖かい日々が続く季節となりました。入園・進級してから1カ月が経ち、新しいクラスや園の食事に慣れてきましたでしょうか。元気に園生活を送っている子ども達ですが、同時に疲れが出てくる頃だと思えます。元気いっぱいに遊んだ後は、栄養バランスのよい食事を心がけ、十分な休息をとりましょう☆

八十八夜について

「夏も近づく八十八夜」という歌詞で始まる【茶摘み】という歌を知っていますか？文部省唱歌であり、1912年に刊行された「尋常小学唱歌 第三学年用」に始めて掲載された歌だそうです。

「八十八夜」とは立春から数えて88日目のことをさし、2024年は5月1日(水)です。「節分」「彼岸」「土用」のように季節の変化をつかむ目安として日本で補助的に作られた暦を「雑節」といい、「八十八夜」も雑節に該当します。

この時期は茶農家がお茶の木の新芽(一番柔らかい葉)を摘む時期です。八十八夜に摘み取られて作られた新茶は、末広りの「八」が二つあることから縁起が良いものとされ、不老長寿の縁起物とされてきました。その新茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。

また、「八十八」という字を組み合わせると「米」という字になることから八十八夜に稲の種まきをするとお米がたくさんとれるとも言われていたそうです。(どちらも諸説あり)

新茶はその年の最初に摘まれる茶葉のため、後に摘まれる茶葉と比較して

- ・苦みや渋みの原因の1つとされるカテキンやカフェインが少ない
- ・うま味、甘味の成分であるテアニンが多い

という傾向にあるといわれます。

※カフェインが含まれる飲料のため、小さいお子様は避けてください。歌を知り、暦を知り、意味や願いを知って八十八夜を過ごしましょう♪



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」と体が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收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☆

てをあらおう



食育クイズ

こども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ください☆

Q.こどもの日に鎧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 カッコいいから

どれかな～？



A.正解は②です

鎧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よいでしょう。

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下さい♪

今月のイベント献立

～こどもの日～

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

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

