



5月の献立予定表

さくら保育園

園長印

小井

日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	主な材料			エネルギー 未満児 以上児
		10時のおやつ	主食			血や肉となる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える	
7	火	麦茶 チーズ	胚芽米	若鶏のハンガリア風 野菜スープ パイン缶	牛乳 おかかごはん	鶏肉	米・ バター	玉ねぎ わかめ	485kcal 392kcal
8	水	牛乳	胚芽米	豆腐の落とし揚げ キャベツのみそ汁 茎わかめの炒め煮	牛乳 カルピスホットケーキ	豆腐 卵	サラダ油 小麦粉	キャベツ にんじん	539kcal 421kcal
9	木	牛乳	胚芽米	手作りしゅうまい 中華スープ ほうれん草のごま和え	ミルク 焼きうどん	豆腐 鶏ひき肉	米・ ごま油	ほうれん草 もやし	463kcal 326kcal
10	金	牛乳	胚芽米	白身魚のステーキ 野菜の豆乳ポタージュ バナナ	牛乳 Caウエハース	ホキ 豆乳	小麦粉 バター	ブロッコリー バナナ	442kcal 300kcal
13	月	牛乳	胚芽米	モロのカレーソテー 野菜スープ 大豆の甘煮	ホワイトポンチ	モロ 大豆	米・砂糖	キャベツ にんじん	434kcal 290kcal
14	火	牛乳	胚芽米	コロッケ 豆腐のみそ汁 みかん缶	牛乳 バナナケーキ	豆腐	パン粉 サラダ油	キャベツ わかめ	447kcal 306kcal
15	水	飲むヨー グルト	◎	やきそば 卵入り中華スープ バナナ	ミルクココア カレーマカロニ	豚肉 卵	めん・油	バナナ 玉ねぎ	502kcal 555kcal
16	木	牛乳	胚芽米	豚肉のオイスター炒め じゃがいものみそ汁 彩りごま和え	麦茶 わかめとごまのごはん	豚肉	じゃがいも 油	もやし 玉ねぎ	586kcal 480kcal
17	金	りんご ジュース	胚芽米	白身魚のムニエル ブロッコリー添え ミネストローネ パイン缶	牛乳 甘菓子・せんべい	タラ ベーコン	じゃがいも マカロニ	ブロッコリー 玉ねぎ	454kcal 340kcal
20	月	牛乳	胚芽米	ジャージャン豆腐 干びょうの卵とじ汁 オレンジ	麦茶 フルーチェ	豚肉 生揚げ	砂糖 サラダ油	トマト オレンジ	411kcal 261kcal
21	火	牛乳	胚芽米	筑前煮 キャベツのみそ汁 ヨーグルトいちごソース	麦茶 赤飯 漬物	鶏肉	じゃがいも 油	キャベツ バナナ	552kcal 437kcal
22	水	牛乳	胚芽米	ししやもフライ いらのみそ汁 ごぼうサラダ	バナナプレーンフ レーク	ししやも 豆腐	油・ごま マヨネーズ	キャベツ ごぼう	532kcal 412kcal
23	木	りんご ジュース	胚芽米	ひじき入り豆腐ハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリー かんぴょうのスープ	ミルク きな粉揚げパン	豆腐 豚ひき肉	パン粉 バター	ブロッコリー にんじん	476kcal 367kcal
24	金	春の親子遠足(全園児)							
27	月	牛乳	◎	スパゲティミートソース オムレツ 野菜スープ	牛乳 黒糖麩のラスク	豚ひき肉 卵	スパゲティ 油	玉ねぎ キャベツ	506kcal 559kcal
28	火	麦茶 チーズ	胚芽米	さばの照り焼き 麩のみそ汁 おから煮	ミルク フルーツサンド	サバ 鶏肉	麩・砂糖	ブロッコリー 玉ねぎ	641kcal 587kcal
29	水	牛乳	胚芽米	煮込みハンバーグ かきたまスープ バナナ	麦茶 手作りプリン	豚肉 卵	パン粉	ほうれん草 バナナ	463kcal 326kcal
30	木	牛乳	胚芽米	白身魚のあけぼの焼き 豆腐のみそ汁 ふきの炒め煮	牛乳 菜めしおにぎり	タラ 豆腐	マヨネーズ	にんじん ほうれん草	527kcal 406kcal
31	金	牛乳	胚芽米	酢豚 豆腐のスープ みかん缶	牛乳 Caウエハース	豚肉 豆腐	油 砂糖	にんじん 玉ねぎ	441kcal 299kcal

◎は完全給食の日です。都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

作りたいメニューがありましたら保育士までお声をかけてください。

給食だより

新年度が始まり、1ヶ月がたちました。日々の生活を規則正しく過ごすことで生活リズムがつくられていきます。早寝・早起き・朝ごはん、食事を決められた時間に食べる、日中たっぷり遊ぶ などメリハリのある生活ができるよう、休日の多いこの時期、ご家族で過ごせるといいですね。

1食当たり
平均栄養価3~5歳
(主食除く)1~2歳
(完全給食)

エネルギー	392Kcal	495Kcal
たんぱく質	17.g	18.5g
脂質	15.6g	15.5g
食塩	2.1g	1.8g

【こいのぼりの由来】



諸説ありますが、登場は江戸時代になってからだとされています。鯉は清流だけでなく、沼や池などでも生きていけるほど生命力が強いため、子どもの健康を願う象徴として扱われてきました。また、中国に竜門という滝があり、そこを登った魚は竜になると言われており、そこを登れる元気な魚は鯉を除いて他にはいませんでした。登竜門の由来となった故事に習い、鯉は出世の象徴として考えられるようになりました。日本では将軍に男の子が生まれた時、旗や幟(のぼり)をたててお祝いをする風習があり、端午の節句は武家社会で生まれた男の子の成長を祝うための重要な行事でした。その後、町人の間でも端午の節句に鯉の幟(こいのぼり=こいのぼり)をたてるようになり、現代まで受け継がれてきています。

