



# 5月の献立予定表

# さくら保育園



日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	
		10時のおやつ	主食			
1	木	牛乳	◎	「こどもの日」こいのぼりライス 野菜スープ フルーツヨーグルト	麦茶 せんべい	
2	金	春の遠足 (全園児)				
7	月	牛乳	胚芽米	コロッケ ブロッコリーのおかかあえ 豆腐のみそ汁 トマト	牛乳 お好み焼き	
8	火	飲むヨーグルト	胚芽米	「わ食」の目 白身魚のあけぼの焼き 麩のすまし汁 切り干し大根の煮物	牛乳 かぼちゃケーキ	
9	水	牛乳	胚芽米	豆腐の落とし揚げ じゃがいものみそ汁 小松菜のごまあえ	牛乳 ココア麩のラスク	
10	木	牛乳	胚芽米	煮込みハンバーグ 千切り野菜スープ 果物(オレンジ)	麦茶 シーチキンごはん	
11	金	牛乳	胚芽米	もろのレモンソース かんぴょうのスープ 果物(黄桃缶)	ヨーグルト ビスケット	
14	月	りんごジュース	胚芽米	ししゃもフライ ごぼうサラダ いらのみそ汁 茎わかめの炒め煮	麦茶 カレーマカロニ	
15	火	牛乳	胚芽米	牛丼風煮 小松菜のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳 もっちりさつまいも蒸しパン	
16	水	牛乳	◎	やきそば 卵入り中華スープ 果物(みかん缶)	牛乳 コーンフレーク	
17	木	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 中華スープ 果物(パイン・白桃缶)	牛乳 ピザトースト	
18	金	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 せんべい	
21	月	麦茶 チーズ	胚芽米	白身魚のステーキ かきたまスープ 果物(りんご)	牛乳 ママレード蒸しパン	
22	火	飲むヨーグルト	胚芽米	ジャージャン豆腐 チンゲン菜のスープ 果物(バナナ)	麦茶 赤飯 漬物	
23	水	牛乳	胚芽米	レバーのケチャップあえ コーンクリームスープ ほうれん草のごまあえ	ミルク パン粉パンケーキ	
24	木	牛乳	胚芽米	しゅうまい シーチキンサラダ 中華スープ	麦茶 イチゴフルーチェ	
25	金	牛乳	胚芽米	若鶏のハンガリア風 野菜スープ パイン缶	牛乳 バームクーヘン	
28	月	牛乳	胚芽米	鮭のムニエル ほうれん草ソテー ミネストローネ	ココアミルク ホットケーキ	
29	火	麦茶 チーズ	胚芽米	ひじき入り豆腐ハンバーグ 人参グラッセ かんぴょうのスープ	牛乳 フルーツサンド	
30	水	りんごジュース	胚芽米	酢豚 わかめスープ みかん缶	牛乳 黒糖蒸しパン	
31	木	牛乳	胚芽米	ドライカレー シルバーサラダ 麦茶 果物(パイン缶)	麦茶 じゃこ菜おにぎり	

◎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。



### 端午の節句

「端午」の「端」は「はじめ」という意味で、「午」は「五」に通じることから、やがて5月5日を指すようになりました。

#### 柏餅



柏餅に使われている柏の葉は新芽が出るまで古い葉を落とさないことから、家系が途絶えない・子孫繁栄の縁起を担いだものとされています。

#### 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	396Kcal	527Kcal
たんぱく質	17.6g	19.3g
脂質	14.5g	14.6g
食塩	2.0g	1.8g