



5月のこんだて

【千成ヤクルトほしのご保育園】

日付	昼食	おやつ	緑や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	緑や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1木	かやくうどん きんぴられんこん 黄桃	☆ごましおおにぎり お茶	うどん ごま油・砂糖・白ごま	鶏肉・ちくわ・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・青葱・昆布 蓮根・人参・インゲン 黄桃缶	21水	スパゲティナポリタン 白菜のスープ リンゴ	☆昆布おにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖	ウィンナー	玉葱・人参・ピーマン 白菜・えのき・パセリ リンゴ
2金	かぶと型ハンバーグ ポテトサラダ ごはん キャベツのスープ	☆こいのぼりトースト 牛乳	油・砂糖 じゃが芋・マヨドレ 米	かぶと型ハンバーグ	人参・きゅうり キャベツ・しいたけ・コーン	22木	鶏肉の甘辛丼 ブロッコリーのちくわ和え 大根のみそ汁	☆シュガートースト 牛乳	米・砂糖 砂糖	鶏肉 ちくわ 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・グリーンピース・きゅうりの ブロッコリー・人参 大根・ちんげん菜・昆布
5月						23金	牛肉とじゃが芋の炒め物 ほうれん草のおかか和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	片栗粉・油・じゃが芋・砂糖 砂糖 米	牛スライス かつおぶし 味噌・かつおぶし	ほうれん草・人参・コーン 玉葱・青葱・昆布
6火						26月	塩ダレチキン 花野菜サラダ ごはん 大根のスープ	☆プリン 牛乳	ごま油 砂糖・白ごま 米	鶏肉	ブロッコリー・カリフラワー・人参 大根・しめじ・青葱
7水	チキンカツ ほうれん草のツナ和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆ピーチフルーチェ お茶	油 砂糖 米 麩	チキンカツ シーチキン 味噌・かつおぶし	ほうれん草・人参 玉葱・わかめ・昆布	27火	ライオンカレー キャベツとしらすのサラダ パイン	☆バナナケーキ 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク	ミートボール しらす	玉葱・人参・グリーンピース キャベツ・人参 パイン缶
8木	鮭のクリームソース煮 ジャーマンポテト ごはん 小松菜のスープ	☆チーズお焼き 牛乳	じゃが芋・油 米	鮭 ウィンナー 味噌・かつおぶし	玉葱・しめじ 玉葱・パセリ 小松菜・コーン	28水	野菜たっぷりうどん かぼちゃとちくわの煮物 オレンジ	☆わかめおにぎり お茶	うどん 砂糖	豚肉・かつおぶし ちくわ	白菜・玉葱・小松菜・人参・昆布 南瓜・インゲン オレンジ
9金	ミートスパゲティ 白菜のスープ オレンジ	☆かつおおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖・パン粉	豚肉	玉葱・人参・トマトピューレ 白菜・しいたけ・パセリ オレンジ	29木	鶏肉とピーマンの炒め物 さつま芋サラダ ごはん チンゲン菜のスープ	☆マカロニきなこ 牛乳	油 さつま芋・マヨドレ 米	鶏肉	玉葱・ピーマン・グリーンピース きゅうり・人参 ちんげん菜・えのき
12月	白身魚の煮付け ブロッコリーのツナ和え ごはん 切干大根と卵のみそ汁	☆きなこ麩 牛乳	砂糖 砂糖 米	ホキ シーチキン 卵・味噌・かつおぶし	生姜 ブロッコリー・人参・コーン 切干大根・玉葱・わかめ・昆布	30金	白身魚のごま照焼き 大根の甘酢和え ごはん 豆腐のみそ汁	☆ポテトもち 牛乳	砂糖・白ごま・油 砂糖 米	ホキ 絹豆腐・味噌・かつおぶし	大根・きゅうり・人参 小松菜・昆布
13火	みそラーメン ナムル パイン	☆ゆかりおにぎり お茶	ラーメン・ごま油 砂糖・ごま油・白ごま	豚肉・赤だし味噌・味噌	キャベツ・玉葱・人参・青葱 ほうれん草・もやし・人参 パイン缶	春の陽気に名残を感じつつ、暦の上では立夏を迎え、過ごしやすい季節になりました。新生活から約1ヶ月経ち、新しい環境にも慣れてきたと同時に疲れが出てくるころかと思います。規則正しい生活を身に付けていくためにも栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとるように心がけて過ごしましょう。					
14水	鶏肉のみぞれ煮 白菜の和え物 ごはん さつま芋のみそ汁	☆ホットケーキ 牛乳	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米 さつま芋	鶏肉 ちくわ 味噌・かつおぶし	大根おろし 白菜・きゅうり・人参 玉葱・青葱・昆布	子どもの日と端午の節句					
15木	ミートボールのトマト煮込み キャベツとカニカマのサラダ パイン かぼちゃのスープ	☆リンゴゼリー 牛乳	油・砂糖 砂糖 マヨドレ ロールパン	ミートボール かに風味スティック	玉葱・トマト缶ホール キャベツ・人参 南瓜・玉葱・パセリ	子どもの日					
16金	豚肉の生姜炒め 小松菜のごま和え ごはん 茗茶	☆フライドポテト 牛乳	油・砂糖 砂糖・白ごま 米	豚肉 あげ かつおぶし	玉葱・インゲン・生姜 小松菜・人参 ゆ・人参・えのき・わかめ・昆布	端午の節句					
19月	鮭の西京焼き 大豆ひじき ごはん 小松菜のすまし汁	☆スイートポテト 牛乳	砂糖・油 砂糖 米	鮭・白みそ 大豆水煮 かつおぶし	ひじき・大根・人参・インゲン 小松菜・しいたけ・昆布	朝ごはんをたべよう！					
20火	回鍋肉 春巻 ごはん 豆腐のスープ	☆白桃ヨーグルト お茶	油・砂糖 油 米	豚肉・赤味噌 春巻 絹豆腐	キャベツ・玉葱・人参 しめじ・わかめ	国民の祝日のひとつで、男女関係なくすべての子どもの成長や健康を願う日とされています。					

五月豆

「五月豆」はみなさんご存じでしょうか？
この名前の通り、五月に収穫される「そらまめ」のことを指します。
五月豆は季節性の高い野菜で、出回る時期は5～6月と短めです。塩茹でするだけでも美味しく食べられる食材なので、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか？

子どもの日と端午の節句

子どもの日

国民の祝日のひとつで、男女関係なくすべての子どもの成長や健康を願う日とされています。

端午の節句

伝統的な年中行事であり、男の子の健やかな成長をお祝いします。
厄除けと立身出世を願う目的となったのが、江戸時代といわれています。

朝ごはんをたべよう!

朝ごはんを食べるとエネルギーが補給され、脳が活性化し集中力が高まります。
子どもたちにとっても、元気に外で遊び、お友達と活発に体を動かすことができます。
また、一度にたくさん食べられない子どもにとっても、必要な栄養源になるので、朝ごはんをしっかり食べましょう!