令和7年		5月分　さくら保育園			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	木	厚焼き卵、みそ汁 ひじき炒め	ごはん	塩せんべい	牛乳 オレンジ蒸パン
2	金	肉じゃが、みそ汁 野菜のｺﾞﾏﾏﾖﾈｰｽﾞ和え、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 ロールケーキ
7 21	水	豆腐ミートグラタン、ツナ和え みそ汁、果物	ごはん	あられ	牛乳 ジャムサンド
8 22	木	煮魚（赤魚）、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ウエハース	牛乳 さつまいももち
9 23	金	ポークカレー、ヨーグルト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 ミルクスティックパン
10 24	土	ミートスパゲティー、牛乳 チーズ、果物	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ	ゼリー	おにぎり
12 26	月	豚肉の生姜焼き、みそ汁 さつま芋の金平、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 きな粉蒸しパン
13 27	火	魚の竜田揚げ、みそ汁 納豆和え	ごはん	塩せんべい	クラッカー ヨーグルト和え
14 28	水	麻婆豆腐、みそ汁 おかか和え、果物	ごはん	サブレ	牛乳 メープルラスク
15	木	鶏肉のから揚げ、みそ汁 かぼちゃサラダ	ごはん	せんべい	牛乳 チヂミ
29	木	お誕生日会	ごはん	星形せんべい	牛乳 プリン
16	金	春の遠足			
30	金	ポークカレー、ヨーグルト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 ミルクスティックパン
17 31	土	焼きそば、牛乳 チーズ、果物	中華麺	あられ	バームクーヘン
19	月	キャベツミンチかつ、みそ汁 じゃこのごま和え、果物	ごはん	塩せんべい	牛乳 オレンジ蒸パン
20	火	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 酢の物	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 玄米フレーク菓子

給食日数 24回

区　　分		エネルギー	蛋白質	脂　質
3歳未満児	5 月 の 平均	492Kcal	19．0g	16．8g
	厚生労働省基準	480Kcal	20．0g	16．0g
3歳以上児	5 月 の 平均	405Kcal	19．4g	18．3g
	厚生労働省基準	400Kcal	20．0g	20．0g

新緑をさわやかな風が吹き抜ける季節になりました

入園・進級からひと月が経ちました。元気に遊び、みんなで一緒に給食を味わい、新しい生活にも少しずつ慣れてきた子ども達。疲れが出てくる時期でもあるので、生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

5月5日は端午の節句

もともとは病気や災難が起こらないように願う行事で、男の子の節句になったのは鎌倉時代から。

端午の節句に欠かせない「かしわ餅」の柏の葉は、新芽が成長するまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄を願う縁起のよい食べ物とされています。

早寝・早起き・朝ごはん

朝食は一日の生活のスタートです。朝、起きたばかりの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体のスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーッとしたり、元気に遊ぶことができません。一回に食べられる量があまり多くないこどもにとって朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。また、体内時計をリセットし、生活リズムを整えるには、朝の光を浴びることも大切。気持ちよく目覚められるよう、早寝も心掛けましょう。

レシピ紹介

★ 納豆和え ★

【材料】幼児1人分

納豆　15g　　にら　10g
もやし　10g　　にんじん　5g
マヨネーズ　小さじ1
しょうゆ　　小さじ1/4

【作り方】

① にんじんは千切りにして茹でる。
② にらは食べやすい長さに切って茹で、水気を絞る。
③ もやしも茹でる。長い場合は食べやすく切る。
④ ①～③が冷めたら、マヨネーズ・しょうゆを加えて和える。

ワンポイント　ごはんのおともにぴったりな保育所の人気メニュー！
納豆でタンパク質を、野菜でビタミンや食物繊維を摂ることができます。
野菜をほうれん草やオクラなどに替えたり、しらすを加えたりしてもおいしいですよ。