



5月給食だより



平成30年5月1日

ちどり保育園

| 日 | 曜日 | 給食献立表 | 9時のおやつ | 3時のおやつ |
|----|----|--|----------------|------------------------|
| 1 | 火 | 豚肉の生姜炒め 青菜と切り干し大根の和風サラダ 煮豆 | 牛乳 こんがりさくさく | 牛乳 (3未)小魚甘辛(3上)小魚アーモンド |
| 2 | 水 | 新じゃがのそぼろ煮 キャベツのごま酢あえ 納豆 オレンジ | 牛乳 マンナ | 牛乳(3未)こどもの日ゼリー(3上) 柏餅 |
| 7 | 月 | 高野豆腐の五目煮 昆布ピーマン チキンナゲット パイン缶 | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 豆乳もち |
| 8 | 火 | 鮭のレモン風味焼き ひじきとちりめんの和え物 みそけんちん汁 | 牛乳 バナナ | 牛乳 おにぎり |
| 9 | 水 | 4. 5歳親子遠足(お弁当の日) | 牛乳 アンパンマンビスケット | 牛乳 ハッピーターン |
| 10 | 木 | 豚肉と厚揚げの中華炒め しゅうまい 粉ふき芋 (3未 うめちりごはん) | 牛乳 動物ビスケット | 牛乳 ココアクッキー |
| 11 | 金 | ハヤシチュー フレンチサラダ トマト オレンジ | 牛乳 ビスコ | 牛乳 エアリアル |
| 12 | 土 | きつねうどん キャベツの磯和え バナナ | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 ビスケット |
| 14 | 月 | 豚肉の生姜炒め 青菜と切り干し大根の和風サラダ 煮豆 | 牛乳 こんがりさくさく | 牛乳 セサミスティック |
| 15 | 火 | 新じゃがのそぼろ煮 キャベツのごま酢あえ 納豆 もも缶 | 牛乳 動物ビスケット | 牛乳 そら豆の塩ゆで かっぱえびせん |
| 16 | 水 | 魚の磯辺揚げ 干草和え 豆乳汁 | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 ヨーグルト苺ソースがけ |
| 17 | 木 | 五目汁 きゅうりとわかめの酢の物 ししゃもフライ 焼きのり | 牛乳 ハードビスケット | 牛乳 白い風船 |
| 18 | 金 | アラスカごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 彩野菜のごま和え すまし汁 トマト オレンジ | 牛乳 マンナ | 牛乳 キャラメルコーン |
| 19 | 土 | スパゲティーナポリタン ごま塩サラダ バナナ | 牛乳 動物ビスケット | 牛乳 ビスケット |
| 21 | 月 | 高野豆腐の五目煮 昆布ピーマン チキンナゲット パイン缶 | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 ココアクッキー |
| 22 | 火 | 鮭のレモン風味焼き ひじきとちりめんの和え物 みそけんちん汁 | 牛乳 バナナ | 牛乳 ピザトースト |
| 23 | 水 | 豚肉の香味揚げ チャプチェ 中華スープ 手作りふりかけ | 牛乳 ハードビスケット | 牛乳 豆乳もち |
| 24 | 木 | 豚肉と厚揚げの中華炒め しゅうまい 粉ふき芋 (3未 うめちりごはん) | 牛乳 こんがりさくさく | 牛乳 バタークッキー |
| 25 | 金 | ハヤシチュー フレンチサラダ トマト オレンジ | 牛乳 アンパンマンビスケット | 牛乳 小魚 まがりせんべい |
| 26 | 土 | きつねうどん キャベツの磯和え バナナ | 牛乳 動物ビスケット | 牛乳 ビスケット |
| 28 | 月 | 大豆入りかき揚げ 土佐酢あえ すまし汁 | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 ベジータケーキ |
| 29 | 火 | 煮魚 五色和え みそ汁 | 牛乳 動物ビスケット | 牛乳 お好み焼き |
| 30 | 水 | タンダーチキン アスパラガスのサラダ 豆乳スープ トマト | 牛乳 こんがりさくさく | 牛乳 かるかん |
| 31 | 木 | ポークビーンズ 小松菜のごまマヨサラダ ウィンナー メロン | 牛乳 マンナ | 牛乳 チーズ ルヴァン |

ぱんだ、きりん、らいおん組さんは、お米を10日(木)までに持ってきてください。

食べごよみ



端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちも日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。



とっても大切! 早寝早起きと朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするのは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子供には、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。

