



5月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 平成28年5月2日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
2	月	牛乳 リッツ	豚肉のマーマレード炒め ごまドレッシングサラダ みそ汁	牛乳 柏もち・豆腐入甘辛団子(3未)
6	金	牛乳 ウエハース	ドライカレー マカロニサラダ ウインナー	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
7	土	牛乳 ビスケット	焼きうどん バナナ	牛乳 ビスケット
9	月	牛乳 乳ボーロ	新じゃがのそぼろ煮 青菜のおひたし 納豆 オレンジ	牛乳 もやしとちりめんのチヂミ
10	火	牛乳 ジャムサンド	鮭のレモン風味焼き 五目和え 昆布豆	牛乳 ココア蒸しパン
11	水	牛乳 シガーフライ	鶏肉のからあげ ひじきとちりめんの中華サラダ わかめスープ	牛乳 牛乳もち
12	木	牛乳 マンナ	千草焼き キャベツときゅうりの和え物 みそ汁	牛乳 カルシウムせんべい
13	金	牛乳 プチスナック	ハヤシシチュー コールスローサラダ 目玉焼き	牛乳 チーズ・プレーンビスケット
14	土	牛乳 ビスケット	ウインナーサンド 野菜スープ バナナ	牛乳 ビスケット
16	月	牛乳 プレミアムクラッカー	高野豆腐の五目煮 小魚ごま風味 きゅうりとキャベツのゆかり和え パイン缶	牛乳 ベジータクラッカー
17	火	牛乳 リッツ	鱈の生姜煮 千草和え トマト 手作りひじきふりかけ	牛乳 じゃがたこ焼き
18	水	牛乳 バナナ	タンドリーチキン スナックえんどうのソテー 豆乳スープ	牛乳 豆腐入り甘辛団子
19	木	牛乳 ウエハース	大豆入りかき揚げ 土佐酢和え 焼き海苔 みそ汁	牛乳 さやえんどう
20	金	牛乳 乳ボーロ	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 ミノトマト すまし汁 甘夏缶	牛乳 ぽたぽた焼き
21	土	牛乳 ビスケット	焼きうどん バナナ	牛乳 ビスケット
23	月	牛乳 シガーフライ	新じゃがのそぼろ煮 青菜とちりめんの和え物 納豆 オレンジ	牛乳 ミニメロンパン
24	火	牛乳 ジャムサンド	鮭のレモン風味焼き 五目和え 昆布豆	牛乳 ココア蒸しパン
25	水	牛乳 マンナ	千草焼き キャベツときゅうりの和え物 みそ汁	牛乳 ヨーグルト苺ソースかけ
26	木	牛乳 プチスナック	鶏肉のからあげ ひじきとちりめんの中華サラダ わかめスープ	牛乳 ホームパイ
27	金	牛乳 シガーフライ	ハヤシシチュー コールスローサラダ 目玉焼き	牛乳 小魚・プレーンビスケット
28	土	牛乳 ビスケット	ウインナーサンド 野菜スープ バナナ	牛乳 ビスケット
30	月	牛乳 プレミアムクラッカー	炒り豆腐 アスパラガスのごま和え 刻み昆布のじゃこ煮 オレンジ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
31	火	牛乳 バナナ	魚の磯辺揚げ 切干大根のサラダ 粉ふき芋	牛乳 シュガーサンド

※みかん・ばなな・めろん組さんは、10日(火)までに、お米を二合持って来て下さい。
袋には必ずクラス名と名前を記入してください。

給食だより

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

