

月	火	水	木	金	土
未満児				牛乳	
2 ハヤシライス みかんサラダ アサリのしぐれ煮 果物 牛乳 菓子	3 <b>憲法記念日</b>	4 <b>みどりの日</b>	5 <b>子どもの日</b>	6 ご飯 親子オムレツ さわやかサラダ コンソメスープ 果物 牛乳 まき	7 エビピラフ 菜果サラダ コンソメスープ 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
9 ご飯 ポテトグラタン ほうれん草の花和え 大根とえのきのみそ汁 果物 牛乳 かぶとサンド	10 ロールパン こいのぼりハンバーグ アスパラのさっと煮 チャウダー 果物 ひじきおにぎり	11 ご飯 アジの塩焼き 野菜のおかか煮 むらくも汁 果物 牛乳 菓子	12 ご飯 カレー肉じゃが 納豆和え わかめスープ 果物 牛乳 おふラスク	13 たけのこ寿司 かぼちゃとひじきの煮物 豆腐のすまし汁 果物 牛乳 豆乳ごまホットケーキ	14 <b>親子遠足</b>
未満児 牛乳	鉄分入りヨーグルト	牛乳	牛乳・パン	牛乳	
16 豆乳ラーメン 焼きシシャモ ぶどう豆 果物 日本茶 ヨモギ団子	17 ご飯 厚揚げと芋の煮物 スティック野菜 えのきのすまし汁 果物 わかめおにぎり	18 ご飯 タンドリーサバ キャベツのごま酢和え もやしのすまし汁 果物 牛乳 ゴマトースト	19 ご飯 大豆のトマトスープ煮 きゅうりの酢の物 ニラ玉炒め 果物 牛乳 ドーナツ	20 ご飯 鶏肉の梅照り焼き マカロニサラダ レタスとトマトのスープ 果物 牛乳 菓子	21 牛飯 春雨サラダ かきたま汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	
23 肉うどん かぼちゃの含め煮 ごぼうサラダ 果物 牛乳 いりこの甘辛煮	24 <b>誕生会</b> <b>リクエスト献立</b> 和風パフェ	25 麦ご飯 サケのパン粉焼き コロコロサラダ ミルクみそ汁 果物 牛乳 黒糖まんじゅう	26 ご飯 ささみと芋のかき揚げ 干草和え 野菜スープ 果物 フルーツポンチ	27 ご飯 鶏肉とエンドウの卵とじ 即席漬け ふのすまし汁 果物 牛乳 菓子	28 あさりご飯 ほうれん草の白和え 豚汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース				
30 キャベツスパゲティ ほうれん草ごま和え コーンスープ 果物 ワカメとチーズおにぎり	31 ご飯 ひじき豆腐 ポテトサラダ アサリのみそ汁 果物 牛乳 菓子				

## 夕食を待てない子に こんなつながぎ食はいかがですか？

「お腹がすいて夕食まで待てない」「お菓子を食べすぎて、夕食が食べられなくなった」という経験はありませんか？夕食まで待てない子どもには、夕食の一部になる「つながぎ食」がおすすめ。飲み物はお茶がいいですね！

**ミニおにぎり**  
ちりめんじゃこ、サケフレークなどを混ぜて。  
1〜2個程度

**ふかし芋**  
さつまいもをキッチンペーパーで包み水で濡らしてラップに包み200wで15分

**ウインナー・魚肉ソーセージ**  
切れ目を入れてゆでる。ウインナーは1〜2本まで。魚肉ソーセージはそのまま食べられます。

**冷凍フルーツ**  
メロン、パイナップル、バナナなどの果物を食べやすく切って凍らせるだけ。4〜5個程度。



## こどもの日

5月5日は子どもの日「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形、よろいかぶとを飾り柏餅やまきを食べて子供の成長を祝う行事です。菖蒲の葉をお風呂に入れてはいる、菖蒲湯はいい香りが邪気を払うといわれています。保育園でも献立に子どもの日メニューを取り入れています。

