

月	火	水	木	金	土
未満児 牛乳	牛乳・果物				
1 肉うどん ほうれん草のコーン和え 焼きししゃも 果物 ゆかりおにぎり チーズ	2 ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー わかめスープ 果物 牛乳 にんじんケーキ	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 カレーライス 菜果サラダ 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	鉄分ヨーグルト	牛乳	
8 こいのぼりお寿司 夏みかんサラダ ふきながしスープ 果物 牛乳 かぶとサンド	9 ご飯 肉豆腐 ほうれん草ごま和え きのこのすまし汁 果物 牛乳 菓子	10 誕生会 リクエスト献立 バナナクレープ	11 ラーメン かぼちゃサラダ あさりのしぐれ煮 果物 のりおにぎり チーズ	12 ご飯 厚揚げといもの煮物 切干大根甘酢和え わかめのみそ汁 果物 牛乳 よもぎスコーン	13 親子遠足
未満児 牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
15 スパゲティーナポリタン コールスローサラダ いりこの甘辛煮 果物 さけおにぎり チーズ	16 ご飯 豆腐とあさりの含め煮 小松菜のベーコン炒め 玉ねぎのすまし汁 果物 牛乳 菓子	17 麦ご飯 ばとうの甘酢炒め ブロッコリーのごま和え ちよろけん汁 果物 牛乳 カリカリトースト	18 ご飯 親子オムレツ ひじき煮 大根のみそ汁 果物 緑茶 よもぎ団子	19 ご飯 高野豆腐のから揚げ ごぼうのサラダ なめこのすまし汁 果物 牛乳 ころころドーナツ	20 ひじきご飯 春雨サラダ けんちん汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	鉄分ヨーグルト	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
22 ちゃんぽん ほうれん草ともやしのごま和え こふきいも 果物 おかかおにぎり チーズ	23 ご飯 豆腐のグラタン 大根のサラダ ふわふわスープ 果物 牛乳 ぎょうぎの皮ピザ	24 麦ご飯 さばの生姜煮 甘酢和え すいとん 果物 牛乳 菓子	25 ご飯 肉じゃが 小松菜のナムル 青梗菜の中華スープ 果物 牛乳 アーモンドいりこ	26 ご飯 鶏肉のピカタ ほうれん草白和え グリーンピースのポターージュ 果物 牛乳 じゃがいものガレット	27 炊き込みピラフ ブロッコリーコーンと和え なめこ汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・おやつ	牛乳			
29 冷麺 磯辺和え 煮豆 果物 五平もち	30 ご飯 豆腐のたこ焼き風 切干大根含め煮 花ふののすまし汁 果物 牛乳 きなこラスク	31 ご飯 さわらのパン粉焼き キャベツの梅マヨ和え コーンスープ 果物 牛乳 菓子			



食育だより

こどもの日・5月5日

たけのこ たけのこは、10日で竹になります。一句(いちじゅん/10日間の意味)で竹に成長するので「筍」という漢字が当てられたそうです。

よもぎ 各地で自生している多年草。食用、漢方の生薬としてもちいられる。春には、草もち、よもぎだんごの材料として使われます。今月は、クッキングで子どもたちがよもぎだんごを作ります。4月のお散歩の時に採ってきたよもぎを使いましょう。お楽しみに♪

食べごよみ

端午の節句

端午の節句は中国の風習です。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の由来の風習です。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」と言われています。

たけのこのこのこ... あそここここに♪♪♪

野菜蒸しパン?

(材料)紙コップ3個分
 ・ホットケーキミックス...100g
 ・ほうれん草...(ゆでて刻んだもの)小さじ1
 ・にんじん...(ゆでて刻んだもの)小さじ1
 ・牛乳又は豆乳...100cc ・サラダ油...小さじ1
 ・チーズ ...お好みで。
 ※ベーコン・コーン・レーズンなどもお好みで。

子どもさんと一緒につくってみませんか

①全部まぜて紙コップに7分目ほど入れ、レンジで600w2分。
 ②竹串をさして生地がつかなくなったらOK。ついたらもう少しレンジしてね。

