



5月 予定献立表



令和2年4月28日
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどおり
編集 若佐 真衣

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 未満児 | おやつ | | エネルギー | |
|----|----|---|---------------|-----------|------------------|---------|--|
| | | | | 午前(3歳未満児) | 午後(全園児) | | |
| 1 | 金 | いわし甘露煮 切干大根の煮物 つみれ汁 パナナ | 魚肉シーセージのソテー | フルーツ | ハーベスト牛乳 | 531Kcal | |
| 2 | 土 | ビーフン炒め 鶏つくね 味付けのり 小松菜とえのきのみそ汁 フルーツミックス | きゅうりの塩昆布漬 | フルーツ | さっぽろポテト牛乳 | 534Kcal | |
| 3 | 日 | 憲法記念日 | | | | | |
| 4 | 月 | みどりの日 | | | | | |
| 5 | 火 | 子どもの日 | | | | | |
| 6 | 水 | 振替休日 | | | | | |
| 7 | 木 | 醤油ラーメン 棒ぎょうざ カットトマト ジョア | いんげんのごま和え | フルーツ | コーンフレーク | 533Kcal | |
| 8 | 金 | チキンライス エビフライ メキシカンサラダ 春雨スープ 子どもの日ゼリー | 煮豆 | フルーツ | 手作りこいのぼりサンド牛乳 | 709Kcal | |
| 9 | 土 | 高野豆腐のそぼろ丼 れんこんサラダ わかめと大根のみそ汁 りんご | ミニトマト | フルーツ | ジャガビー牛乳 | 515Kcal | |
| 10 | 日 | | | | | | |
| 11 | 月 | 鮭の塩焼き すき昆布の煮物 さつまい オレンジ | 白菜のおひたし | フルーツ | カップヨーグルト | 406Kcal | |
| 12 | 火 | アップルコッペ ツナオムレツ 春雨サラダ シチュー りんご | レバーちぎり揚げ | フルーツ | 手作り五目おにぎり 野菜ジュース | 558Kcal | |
| 13 | 水 | ひきわり納豆 きのご信田 イカボールと大根煮 なめこのみそ汁 ヤクルト | ハイ！チーズ | フルーツ | のり塩餅牛乳 | 558Kcal | |
| 14 | 木 | 肉入りうどん コールスローサラダ パナナ | たこさんウィンナー | フルーツ | 手作りココア蒸しパン牛乳 | 536Kcal | |
| 15 | 金 | マーボー丼 小松菜と油揚げのおひたし わかめスープ みかんヨーグルト | かぼちゃの甘煮 | フルーツ | かっぱえびせん牛乳 | 514Kcal | |
| 16 | 土 | 十和田バラ焼き 中華クラゲとわかめの和え物 チンゲン菜と人参のみそ汁 洋ナン缶 | 新じゃべつとさつま揚げ炒め | フルーツ | ブリッツ牛乳 | 531Kcal | |
| 17 | 日 | | | | | | |
| 18 | 月 | ホキフライ カニカマサラダ せんべい汁 りんご | じゃこピーマン | フルーツ | フルーチェ | 489Kcal | |
| 19 | 火 | チキンカレーライス 大根の和風サラダ パインアップル | 豆腐と油揚げのみそ汁 | フルーツ | アスパラガスビスケット牛乳 | 524Kcal | |
| 20 | 水 | 鶏の照り焼き 炒り豆腐 味付けのり 白菜とえのきのみそ汁 ジョア | 納豆和え | フルーツ | 手作りりんごケーキ牛乳 | 595Kcal | |
| 21 | 木 | 塩ラーメン しゅうまい きゅうりの漬物 パナナヨーグルト | ほうれん草のごま和え | フルーツ | 手作り鮭おにぎり 麦茶 | 484Kcal | |
| 22 | 金 | 親子丼 ごぼうサラダ ほうれん草と新じゃがいものみそ汁 オレンジ | 肉団子のケチャップ炒め | フルーツ | たべっ子どうぶつ牛乳 | 578Kcal | |
| 23 | 土 | 煮込みハンバーグ スパサラダ ころもやしのみそ汁 りんご | かぼちゃのサラダ | フルーツ | おっとっと牛乳 | 610Kcal | |
| 24 | 日 | | | | | | |
| 25 | 月 | ホッケの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 ヤクルト | きゅうりちくわ和え | フルーツ | とんがりコーン牛乳 | 546Kcal | |
| 26 | 火 | ビーンズカレー カミカミサラダ りんご | チンゲン菜とチキンのスープ | フルーツ | 手作りフルーツヨーグルト | 605Kcal | |
| 27 | 水 | ポテトコロッケ もやし中華サラダ 春野菜スープ ピーチゼリー | 鮭フレーク | フルーツ | 手作りマシュマロバー牛乳 | 496Kcal | |
| 28 | 木 | けんちんうどん かぼちゃの甘煮 大根しょうゆ漬 パナナ | ミニトマト | フルーツ | 手作り悪魔のおにぎり 麦茶 | 488Kcal | |
| 29 | 金 | 五目納豆 肉じゃが 豆腐と小松菜のみそ汁 オレンジ | みそごぼう | フルーツ | 源氏パイ牛乳 | 568Kcal | |
| 30 | 土 | ブルコギ ツナとわかめのサラダ 大根としいたけのみそ汁 フルーツミックス | 味付けのり | フルーツ | チーズあられ牛乳 | 430Kcal | |
| 31 | 日 | | | | | | |

<5月の行事食 こどもの日>

・チキンライス ・エビフライ ・メキシカンサラダ ・春雨スープ ・こどもの日ゼリー
午後のおやつ・・・こいのぼりサンド
今月は「こどもの日」を楽しもう！と考えた献立です。お子様ランチをイメージしました。午後のおやつには、ホットケーキでこいのぼりを作ります。

5月1日は、八十八夜

♪夏も近づく八十八夜～と歌にもあるように、立春から88日が過ぎ、88日の夜に摘み取られたお茶は、昔からいつまでも長生きする縁起物として慕われています。そしてお茶にはカテキンがビタミンCがたくさん含まれています。お家でも子どもたちとゆっくりお茶を飲みながら是非お話してみてくださいね。

5月5日は「こどもの日」。こいのぼりを揚げたり人形を飾ったりして、子どもたちが大きくなったことをお祝いし、これからは元気にすくすくと育ちますようにと願う日です。こどもの日に食べるかしわもちとは、子どもを思う親の気持ちを新芽が伸びるまで地面に落ちないカシワの葉に例えて、子孫繁栄と縁起を担いでいるのです。また、ちまきには悪いものから守ってくれる力があるといわれています。一つ一つに大事な意味が込められていますね。

行事予定は園だよりをご覧ください