



たんぽぽ・にじ・そら組 献立表

はなさき仙北
神代こども園

今月の食育目標 「 いっぱい遊ぼう!体を動かしておなかもペコペコだね 」

※ 予定献立ですので流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日	新しい環境になって一か月、園の生活にも慣れてきていますが突然体調を崩すことも多くなる時期です。毎日子どもの表情や食欲などの変化に十分注意をしながら体調管理に気をつけましょう。不調な時は受診や休息も早めに行うことが悪化させないポイントです。				1	2
昼食					竹の子ごはん 鯉のぼりハンバーグ のり塩ポテトフライ 茹でブロッコリー こどもの日デザート 若竹汁	棒ぎょうざ 竹の子と豚肉みそ炒め ほうれん草ごま和え くだもの じゃがいもベーコンのスープ
おやつ					牛乳 ミニたい焼き	牛乳 ビスコ
日	4	5	6	7	8	9
日	みどりの日	こどもの日	振替休日	チキンカレーライス かぼちゃのカップグラタン 水菜とじゃこのサラダ マスカットゼリー	あじの香味揚げ じゃがいもの香り炒め ほうれん草のり和え くだもの 玉ねぎわかめのみそ汁	鶏とブロッコリーの麻婆炒め 7種のスパイスカレーロール 星のポテト トマト くだもの もやし厚揚げのみそ汁
昼食				牛乳 型抜きチーズ	牛乳 マヨコーントースト	牛乳 ザラメせんべい
おやつ						
日	11	12	13	14	15	16
日	ぶりの照焼 豚挽とれんこんの甘辛炒め ポテトサラダ くだもの キャベツしめじのみそ汁	肉うどん ぶりぶりえび揚げギョウザ キャベツ塩昆布和え メロンクリームソーダ風ゼリー	若鶏のごま照り焼き 切干大根と厚揚げの煮物 ブロッコリーとトマトのサラダ 千切りスープ	鮭のサクサクパン粉焼き 竹の子おかか炒め もやしと揚げのあえ物 くだもの じゃがいもほうれん草のみそ汁	シェパーズパイ きびなごカリカリフライ 小松菜ナムル くだもの かぶベーコンのスープ	ピンクサーモンフライ 刻み野菜 トマト にんじん金平 くだもの 里芋揚げのみそ汁
昼食						
おやつ	牛乳 バナナチップ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 リンゴジャムサンドビスケット	牛乳 麩のラスク	牛乳 ふんわりマドレーヌ	牛乳 メイプルかりんとう
日	18	19	20	21	22	23
日	さば竜田揚げ じゃがいもカレー炒め 茹でブロッコリー トマト 高野豆腐しめじのみそ汁	お好み焼き風たまご焼き アスパラのおかか和え たくあん納豆 くだもの 厚揚げたまねぎのみそ汁	ホッケみりん焼き キャベツペペロンチーノ 卵入りマカロニサラダ 豆腐えのきのすまし汁	豆腐とひじきのハンバーグ ちくわとピーマンの金平 トマト くだもの キャベツ椎茸のみそ汁	ソース焼きそば チキンナゲット 蒸しアスパラ 豆乳プリン もずくスープ	炒り豆腐包み焼 揚げじゃがが甘みそからめ キャベツなめたけおかか和え くだもの 豆腐わかめのすまし汁
昼食						
おやつ	牛乳 いちご	牛乳 星たべよ	牛乳 いちごジャムサンドイッチ	牛乳 英字ビスケット	牛乳 つぶせんべい	牛乳 揚げせんべい
日	25	26	27	28	29	30
日	鶏スティック煮 ポテトチーズ焼き 茹でブロッコリー くだもの キャベツベーコンのスープ	アスパラ肉巻き ホタテ風味フライ 三色野菜のナムル くだもの 里芋板麩のみそ汁	サーモン塩焼き 炒めビビンバ かぼちゃ甘煮 高野豆腐しめじのみそ汁	ナン キッズキーマカレー 蒸しアスパラ じゃがいものガレット くだもの	いわし豆乳南部煮 切干大根ソース炒め もやしのカレーサラダ えのき揚げのみそ汁	照り焼きハンバーグ ブロッコリーウインナースタミナ炒め きゅうりとわかめさっぱり和え くだもの コーンスープ
昼食						
おやつ	フルーチェ	牛乳 パンせんべい	牛乳 カルテツサブレ	ヤクルト元気ヨーグルト	牛乳 ミニメロンパン	牛乳 さつまポテト

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。

毎日朝に「ラジオ体操第一」と動物のさまざまな動きをまねたポーズが出てくる「水族館のうた」で体をほぐして(?)から子どもたちはたくさん遊びに入っていきます。体の動かし方やバランスのとおり方などぶだんの生活で何気なくしている仕事ですが、あらためてポーズしてみるとなかなか難しいところもあるようです。外も暖かくなって、これからどんどんダイナミックな遊びに向かっていく季節です。ケガの予防にもこの準備運動は大切な役割を担っています。

そして、たくさん遊びを通して体を動かしたり頭を使ったりするとお昼になる前に「お腹がすいた」と言う声をよく聞きます。パワー不足で十分に遊べないのはもったいない! 朝ごはんは単品だけでなくぜひもう一品か二品...(温かい汁物があると最高)お願いします!



大きくなあれ

あーっ! 大きくなあれ! ちまきと柏餅を食べて大きくなあれ!

あーっ! 大きくなあれ! ちまきと柏餅を食べて大きくなあれ!

あーっ! 大きくなあれ! ちまきと柏餅を食べて大きくなあれ!

あーっ! 大きくなあれ! ちまきと柏餅を食べて大きくなあれ!