

| 日  | 曜 | 給食 (11:30~)                                                                                                                                                                | おやつ (2:30~)         | 未満児午前おやつ (9:30~) |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|
| 1  | 木 | 菜飯・お好み揚げ・コールスローサラダ・バナナ・豚汁                                                                                                                                                  | ◎いちごのクリームサンド<br>・牛乳 | ・白せんべい<br>・ミルク   |
| 2  | 金 | パン・みそラーメン・キャベツのソテー・オレンジ                                                                                                                                                    | ・せんべい<br>・ミルク       | ・ビスコ<br>・牛乳      |
| 3  | 土 |  憲法記念日  |                     |                  |
| 5  | 月 |  子どもの日  |                     |                  |
| 6  | 火 |  振替休日   |                     |                  |
| 7  | 水 | レタスチャーハン・チャプチェ風・オレンジ・中華風スープ                                                                                                                                                | ・サッポロポテト<br>・いちごミルク | ・ボーロ<br>・牛乳      |
| 8  | 木 | パン・豆腐ナゲット・チーズ入り野菜サラダ・バナナ・ポパイスープ                                                                                                                                            | ◎たぬきおにぎり            | ・白せんべい<br>・ミルク   |
| 9  | 金 | たけのこご飯・ジャーマンポテト・和風サラダ・オレンジ・キャベツのみそ汁                                                                                                                                        | ・チーズあられ<br>・ミルク     | ・ビスコ<br>・牛乳      |
| 10 | 土 | 鶏そぼろご飯・ツナサラダ・大根のみそ汁                                                                                                                                                        | ・ビスケット              | ・せんべい            |
| 12 | 月 |  お弁当    | ・プリン                | ・せんべい            |
| 13 | 火 | ふりかけご飯・魚のパセリバターオイル焼き・豆腐のひじき煮・バナナ・麩ときのこのすまし汁                                                                                                                                | ・せんべい<br>・牛乳        | ・ビスケット<br>・牛乳    |
| 14 | 水 | ご飯・豆腐団子の中華風煮・ささみのごまみそ和え・オレンジ・玉ねぎのみそ汁                                                                                                                                       | ◎コロコロゼリー            | ・ボーロ<br>・牛乳      |
| 15 | 木 | パン・ミートスパゲティ・キャベツとコーンのサラダ・バナナ                                                                                                                                               | ◎黒糖トースト<br>・牛乳      | ・白せんべい<br>・ミルク   |
| 16 | 金 | ご飯・サバのみそ煮・切り干し大根・オレンジ・焼き麩のすまし汁                                                                                                                                             | ・ゼリー                | ・ビスコ<br>・牛乳      |
| 17 | 土 | 焼うどん・青菜のお浸し・コーンわかめスープ                                                                                                                                                      | ・ビスケット              | ・せんべい            |
| 19 | 月 | ご飯・魚フライマトソース・マカロニサラダ・オレンジ・キャベツのスープ                                                                                                                                         | ・ポテトチップス<br>・ココアミルク | ・せんべい<br>・ミルク    |
| 20 | 火 | パン・ジャージャー麺・ブロッコリーサラダ・バナナ・オニオンスープ                                                                                                                                           | ・せんべい<br>・牛乳        | ・ビスケット<br>・牛乳    |
| 21 | 水 | ウィンナーカレー・野菜たっぷりサラダ・オレンジ                                                                                                                                                    | ◎フルーツポンチ            | ・ボーロ<br>・牛乳      |
| 22 | 木 | ご飯・野菜入り納豆・筑前煮・バナナ・卵入りみそ汁                                                                                                                                                   | ◎かぼちゃケーキ<br>・牛乳     | ・白せんべい<br>・ミルク   |
| 23 | 金 | 麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・オレンジ・玉ねぎと青菜のスープ                                                                                                                                           | ・たい焼き<br>・牛乳        | ・ビスコ<br>・牛乳      |
| 24 | 土 | 昆布ご飯・厚揚げのみそ炒め・白菜スープ                                                                                                                                                        | ・ビスケット              | ・せんべい            |
| 26 | 月 | ふりかけご飯・ツナじゃが・青菜のしらす和え・オレンジ・キャベツとたけのこのすまし汁                                                                                                                                  | ◎麩のきなこスナック<br>・牛乳   | ・せんべい<br>・ミルク    |
| 27 | 火 | ご飯・鮭とポテトのカレーマリネ・キャベツとハムのサラダ・バナナ・豆腐のみそ汁                                                                                                                                     | ・せんべい<br>・いちごミルク    | ・ビスケット<br>・牛乳    |
| 28 | 水 | エビピラフ・かぼちゃとチーズのサラダ・オレンジ・小松菜のミルクスープ                                                                                                                                         | ◎コンソメポテト<br>・牛乳     | ・ボーロ<br>・牛乳      |
| 29 | 木 | 海老天ご飯・彩り金平・バナナ・焼き麩のみそ汁                                                                                                                                                     | ◎ミニウィンナードッグ<br>・牛乳  | ・白せんべい<br>・ミルク   |
| 30 | 金 | かやくご飯・青菜とウィンナーのソテー・オレンジ・えのきと豆腐のみそ汁                                                                                                                                         | ・ヨーグルト              | ・ビスコ<br>・牛乳      |
| 31 | 土 | パン・しょうゆスパゲティ・わかめスープ                                                                                                                                                        | ・ビスケット              | ・せんべい            |



さわやかな季節になりました

入園・進級して一か月がたち、新緑が鮮やかな季節になりました。新しい生活に慣れて緊張がほぐれると同時に疲れが出てくる時期でもあります。十分な栄養をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。

給食では、旬の食材を取り入れ、そのおいしさを味わってもらえたらと思います。ゆったりと給食を楽しめるように、食事の環境づくりに配慮していきたいと思います。





かんたんおやつ

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつといえば、おかしやジュースとなりがちですが、ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳なども組み合わせ選んでみてはいかがでしょうか。

お子様と一緒にラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬって手作りサンドイッチなどもおすすめです。もちろんいつも手作りおやつばかりは大変です。例えば、せんべい＋果物＋牛乳、ビスケット＋ヨーグルトのように、市販のお菓子里にプラスして他の食品を組み合わせるとバランスよく食べられます。



5月5日は、こどもの日ですが、五節句のひとつの「端午の節句」でもあります。端午の節句は、もとは中国の厄よけの行事が伝わったものでした。邪気を払うために使われていた菖蒲（しょうぶ）が武道を重んじることに通じることから、男の子の節句になったと言われています。

端午の節句には、こいのぼりや武者人形を飾って、ちまきやかきわ餅を食べます。

★0歳児：5/20のカレーは、肉じゃが風煮に、5/27のマリネは、マリネに変更します。

★未満児：5/1のお好み揚げは、イカが入らないかき揚げに変更します。5/13の魚のパセリバターオイル焼きは、魚の醤油みりん焼きに変更します。