

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	5月の旬の食材 新ごぼう、ふき、アスパラ、そら豆、絹さや、レタス、グリーンピース、たけのこ、新じゃがいも、新たまねぎ、春キャベツ、チンゲン菜、たけのこ、あじ、かつお、いちごなど		1 手作りふりかけごはん 魚の西京焼き おからサラダ 酢ごぼう 若竹汁	2 こどもの日メニュー わかめごはん こいのぼりミートパイ アスパラサラダ かき玉スープ りんご	3 憲法記念日	4 みどりの日
午前おやつ			牛乳 チーズ	牛乳 せんべい		
午後おやつ			お茶 混ぜいなり寿司	牛乳 サターアングリー		
食事メニュー	6 振替休日	7 ごはん コーンフレーク チキン パンサンダー 豆乳スープ オレンジ	8 ふきごはん 魚の梅煮 みそマヨネーズ和え 切干大根の カレー炒め 豆腐のみそ汁	9 ごはん たけのこ団子 春キャベツの甘酢和え 新じゃがのみそ汁 バナナ	10 ごはん ししゃもの新茶揚げ あらめの炒め煮 さつまもスティック なめこのみそ汁	11
午前おやつ		牛乳 干し芋	牛乳 緑豆チップス	牛乳 じゃこ煮	牛乳 豆乳かぼちゃパン	午前おやつ
午後おやつ		牛乳 アスパラチャーハン	牛乳 かぼちゃのチーズ焼き	牛乳 よもぎ団子	牛乳 おかずいりこ はとむぎクッキー	午後おやつ
食事メニュー	13 ごはん 新じゃがのそぼろ煮 ブロッコリーの 中華和え 切干大根のみそ汁 オレンジ	14 ごはん 魚の塩麹焼き 大根のじゃこサラダ 黒豆煮 豆乳の みそ汁	15 十六穀米ごはん アスパラの 肉巻きフライ わかめコーンサラダ 人参しりしり さつま芋のみそ汁	16 誕生会メニュー グリーンピースごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーの フレンチサラダ 春雨スープ バナナ	17 ごはん 魚の煮付け ビーンズサラダ 牛肉のピーマン炒め チンゲン菜のみそ汁	18
午前おやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 人参煮	牛乳 バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 ゆでブロッコリー	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 おしゃぶり昆布 抹茶くずもち	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 コーンマヨネーストースト	牛乳 バースデーケーキ	お茶 みかんヨーグルトゼリー	午後おやつ
食事メニュー	20 ジャージャーうどん きゅうりとツナの 酢の物 ミニトマト 春野菜スープ	21 もちもちパン アスパラの フリッター ひじきサラダ 新ごぼうポタージュ オレンジ	22 お弁当の日	23 納豆ごはん 鶏肉の塩レモン焼き グリーンサラダ エリンギのみそ汁 りんご	24 はと麦ごはん 魚のみそ照り焼き 切干大根の煮物 たけのこの カレー炒め 春キャベツのみそ汁	25 0.1.2歳児 親子活動
午前おやつ	牛乳 ドーナツ	牛乳 ブルー	牛乳 クッキー	牛乳 ふかし芋	牛乳 ゆでアスパラ	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 梅じゃこおにぎり	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 かしわもち	牛乳 ベリーベリーケーキ	抹茶ラスク	午後おやつ
食事メニュー	27 ひまわり組 リクエストメニュー カレーライス 鶏のから揚げ 納豆サラダ いちご	28 ごはん 魚の 和風タルタル焼き きんぴらごぼう きゅうりのぬか漬け 小松菜のみそ汁	29 ごはん チンジャオロース ほうれん草のナムル じゃがいもの甘煮 しじみ汁	30 ごはん 魚の春巻き かぼちゃサラダ 厚揚げのみそ汁 バナナ	31 ごはん みそ肉団子 ブロッコリーサラダ 人参の たらこの マヨネーズ和え しめじのみそ汁	
午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 人参チップス	牛乳 きなこマカロニ	牛乳 粉ふき芋	
午後おやつ	牛乳 そら豆・クラッカー	牛乳 塩レモン焼きそば	牛乳 スティック野菜	牛乳 ごはんの落とし焼き	牛乳 マーラーカオ	

～5月のおやくそく～
 「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう

食事のあいさつの意味を知って、心を込めて家族みんなであいさつをしましょう！！



「いただきます」

食材となる米や野菜、牛や豚、鶏、魚といった生き物の命をいただくことへの感謝が込められています。



「ごちそうさま」

お米や、野菜を育ててくれた人、魚を獲る人、料理を作ってくれる人など食事が並ぶまでに関わったあらゆる人へのありがとうの気持ちが込められています。

豆がおいしい季節です

春から初夏にかけて、グリーンピースやスナップエンドウ、そら豆などの豆類がおいしい時期です。この時期の豆は甘みも強く、とてもおいしいです。

もいもいごはんをたべてるよ！

入園・進級して1か月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたちです。



こんなことしたよ♪



たけのこの皮むき
(ひまわり組)
(こすもす組)



ふきのすじとり
(あじさい組)

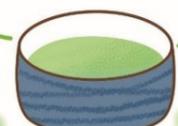
スナップエンドウの
すじ取り
(ひまわり組)



端午の節句の
かしわもち

柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽が子ども、古い葉が親とたとえられ、「家系が途絶えない」という意味が込められています。ところが、柏の葉は島根県には自生していないため、代わりに「カタラの葉」を使うようになったそうです。園では、5月22日(水)午後おやつにカタラの葉を使って柏もちを作ります。

立春から88日目を八十八夜と言います。(毎年5月2日頃)
 ♪夏も近づく八十八夜～
 という茶摘みの歌があるように、八十八夜に摘まれた新茶は栄養価が高く、不老長寿の縁起物とされています。
 園では、新茶を使って魚の新茶揚げにします。



5月22日(水)

全クラスお弁当の日です。

※食材、行事等で献立を変更することがあります。

※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。

※献立表は東部保育園HPにも記載しています。