

# 5月 給食だより



令和3年度

相浦保育園



日	曜日	献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼食	15時おやつ	血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくする
1	土	牛乳	わかめうどん 魚の照り焼き じゃが芋のカレーきんぴら みかん缶	牛乳 ソーセージケーキ	かまぼこ 魚 ウインナー 卵 牛乳 豆腐 魚肉ソーセージ	うどん麵 じゃが芋 薄力粉 米	小ねぎ わかめ 人参 パセリ みかん缶詰 ほうれん草 玉ねぎ
6	木	ヤクルト	麻婆豆腐 ひじき煮 レタス オレンジ	牛乳 中華ちまき	合いひき肉 豆腐 丸天 牛乳	こんにゃく 米	玉ねぎ 干しいたけ 人参 こねぎ ひじき いんげん レタス ネーブル わかめ
7	金	ぶどうジュース	魚のみそ焼き 中華風スープ きんぴらごぼう パイン缶	アイスマルク お好み焼き	魚 卵 ちくわ 脱脂粉乳 チーズ ベーコン	こんにゃく 薄力粉 米	もやし 玉ねぎ きくらげ こねぎ 人参 ごぼう パイン缶 キャベツ 青のり
8	土	牛乳	チキンと野菜のクリーム煮 ワカメとかにかまの酢の物 パナナ	豆乳 お菓子	鶏肉 牛乳 生クリーム しらす干し 調整豆乳	じゃが芋 薄力粉 はるさめ 米(パン)	人参 グリーンピース 玉ねぎ しめじ わかめ きゅうり パナナ
10	月	牛乳	カレーライス マカロニサラダ トマト りんごジュース	フルーツヨーグルト	鶏肉 牛乳 ハム ヨーグルト	じゃが芋 マカロニ 米	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ トマト みかん缶 パナナ パイン缶
11	火	ミルクココア クッキー	魚の甘酢あんかけ 春雨と野菜のスープ サラダ菜 のり納豆 みかん缶	牛乳 ごまトースト	アジ 納豆 牛乳	はるさめ 食パン バター 米	ピーマン 人参 玉ねぎ サラダ菜 干しいたけ たけのこ しめじ チンゲンサイ のり みかん缶
12	水	幼児牛乳 パン	スパゲティナポリタン パンブキンスープ チーズ パナナ	牛乳 大豆といりこの揚げ煮	ベーコン 生クリーム チーズ 牛乳 大豆 いりこ	スパゲティ バター 米	玉ねぎ しめじ ピーマン トマト缶 パセリ かぼちゃ パナナ
13	木	豆乳	照り焼きチキン じゃが芋のみそ汁 人参サラダ レタス オレンジ	アイスマルク クラッカー(ツナディップ)	鶏肉 油揚げ 脱脂粉乳 ツナ缶 調整豆乳	じゃが芋 米	わかめ 玉ねぎ こねぎ 人参 パセリ レタス ネーブル
14	金	牛乳	誕生会 サンドイッチ 枝豆 フライドポテト 牛乳 グレープゼリー	りんごジュース ロールケーキ	卵 ツナ缶 ハム チーズ 牛乳 生クリーム	食パン じゃが芋 薄力粉 米油	きゅうり レタス トマト 枝豆
15	土	牛乳	タコライス ワカメと豆腐のみそ汁 いりこ 黄桃缶	牛乳 カップケーキ	合いひき肉 チーズ 豆腐 いりこ 牛乳 卵	薄力粉 バター 米	玉ねぎ レタス トマト ピーマン 人参 セロリ わかめ えのき もも缶
17	月	牛乳 せんべい	親子丼 豚肉と野菜の生姜炒め トマト カップヨーグルト	ミルクココア パナナ	鶏肉 卵 豚肉 ヨーグルト 脱脂粉乳	米	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ピーマン トマト パナナ
18	火	アイスマルク	鮭の塩焼き かき玉汁 大豆といりこのひじき煮 パイン缶	牛乳 あんパン	鮭 卵 大豆 ツナ缶 牛乳 小麦 いりこ	したらき 強力粉 薄力粉 バター 米	玉ねぎ 人参 みつば ひじき パイン缶
19	水	牛乳 パン	ピクニック 焼きそば パンブキンサラダ パナナ 牛乳	アイスマルク ココロドーナツ	豚肉 ハム 牛乳 脱脂粉乳 卵	中華麵 薄力粉 バター 米	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ きゅうり かぼちゃ パナナ
20	木	牛乳 サブレ	ハンバーグ たまごスープ のり塩ポテト ベジタブルソテー みかん缶	牛乳 おにぎり	合いひき肉 豆腐 牛乳 卵	バター じゃが芋 米	玉ねぎ 人参 えのき 小ねぎ コーン グリンピース 青のり みかん缶 わかめ
21	金	お茶 せんべい	ちくわの磯辺揚げ きゅうりとイカの酢の物 貝だくさんみそ汁 フチトマト オレンジ	アイスマルク 納豆スパゲティ	ちくわ 生揚げ いか 脱脂粉乳 納豆	こんにゃく はるさめ マカロニ バター 米	青のり 玉ねぎ 人参 大根 しいたけ こねぎ わかめ きゅうり ミニトマト ネーブル しそ のり
22	土	牛乳	魚の煮物 ワカメと卵のスープ 肉じゃが サラダ菜 パイン缶	豆乳 お菓子	魚 卵 豚肉 豆乳	したらき じゃが芋 米	わかめ えのき 玉ねぎ みつば 人参 いんげん サラダ菜 パイン缶
24	月	牛乳	三色丼 ココロサラダ いりこ パナナ	きな粉ミルク せんべい	合いひき肉 卵 チーズ ハム いりこ 脱脂粉乳 きな粉	じゃが芋 米	いんげん のり 人参 きゅうり パナナ
25	火	きな粉ミルク ポーロ	魚のごま焼き 麩のすまし汁 レタス かぼちゃのそぼろ煮 梅納豆 白桃缶	牛乳 ジャムパン	魚 鶏肉 納豆 牛乳	麩 食パン 米	わかめ 玉ねぎ えのき みつば かぼちゃ グリーンピース レタス 梅漬 もも缶
26	水	牛乳 パン	マカロニグラタン キャロットスープ ドレッシングサラダ みかん缶	ミルクココア シリアルクッキー	ベーコン えび 牛乳 チーズ 生クリーム 脱脂粉乳 卵	マカロニ バター 米 薄力粉 コーンフレーク	玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ コーン缶 パセリ きゅうり みかん缶
27	木	パナナ	豆腐の中華あんかけ すまし汁 サラダ菜 オレンジ 味付のり	牛乳 ソーセージ/ビスケット	豚肉 豆腐 たまご豆腐 牛乳 魚肉ソーセージ	米	人参 もやし 玉ねぎ 干しいたけ きくらげ こねぎ えのきたけ みつば サラダ菜 ネーブル のり
28	金	アイスマルク ふかし芋	ししゃもフライ(白身) 五目豆 厚揚げのみそ汁 トマト パイン缶	フルーツ白玉	ししゃも(白身魚) 卵 生揚げ 大豆 鶏肉	こんにゃく 団子の粉 米	ほうれん草 玉ねぎ こねぎ ごぼう レンコン 人参 昆布 トマト パイン缶 パナナ みかん缶 もも缶
29	土	牛乳	オープンオムレツ ワカメスープ トマトときゅうりのドレッシング和え 果物	牛乳 ごまめ	ベーコン 卵 チーズ 牛乳 いりこ	じゃが芋 米	人参 玉ねぎ ピーマン わかめ えのき みつば トマト きゅうり パナナ
31	月	牛乳	中華丼 春雨サラダ かぼちゃの天ぷら パナナ	牛乳 まるぼうろ	豚肉 うずら卵 えび いか かにかま 牛乳	はるさめ 薄力粉 強力粉 米	きくらげ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ 白栗 仁んじん 人参 きゅうり かぼちゃ パナナ

新年度が始まり1ヶ月が過ぎましたが、お子さんの様子はいかがですか？  
新しい生活に少し慣れた頃かと思いますが、疲れがたまる時期かもしれません。  
1日を元気に過ごす為にも生活のリズムを整えましょう。

### ① 早寝・早起きを意識しましょう

十分な睡眠は日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。

### ② 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べないと脳が働かず、日中に活動するためのエネルギーも不足してしまいます。元気の源となる朝ごはんを必ず食べましょう！

### ③ 排便の習慣をつけましょう

朝ごはんを食べることで腸が刺激されて動きだし、排便を促します。ご飯後のトイレに行く時間を取るといいでしょう。



## 「こどもの日」と「端午の節句」は意味も由来も違う



「こどもの日」とは、1948年に制定された「国民の休日」です。

「こどもの日」と言う「子どもたちのお祝いをする日？」と思ってしまうのですが、国の祝日法(国民の祝日に関する法律第二条)によると【こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する】という日だそうです。

「端午の節句」とは、【男の子の健やかな成長を願う日】です。

古代中国では季節の変わり目である節句に、病気や邪気から身を守るための行事が行われていました。特に旧暦の5月は、毎年病気が流行りやすく多くの人が亡くなっていたので「忌み月」とされ、【厄災や邪気をはらうため】に「菖蒲(しょうぶ)」を飾ったり、菖蒲酒を飲んでいたと言います

どちらも同じ5月5日にお祝いするので少々紛らわしいのですが、実はこの2つはその由来も、そこに込められた意味も全く別モノなんです！

