

きゅうしよくたより

日曜	献立	主食	おやつ	
1 水	鯖の塩焼き, 和え物, 納豆, みそ汁	ごはん	ふかし芋	牛乳
2 木	鶏肉の中華風ちまき, 伴三絲, ミニトマト, スープ	ごはん	かしわ餅	牛乳
3 金				
4 土	    			
5 日				
6 月				
7 火	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, わかめスープ	ごはん	うどん	お茶
8 水	五目鶏ご飯, ゆかり和え, かきたま汁	ごはん	ピンキーパン	牛乳
9 木	チンジャオロース, ミニトマト, 中華スープ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
10 金	豚丼, もやしのナムル, みそ汁	ごはん	スパゲッティ	牛乳
11 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
12 日				
13 月	豚肉のしょうがやき, みそ汁	ごはん	おにぎり	お茶
14 火	コロッケ, ゴボウサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	やきそば	牛乳
15 水	お弁当の日		スティックパン	果汁
16 木	ミートスパゲッティ, キャベツとパインのサラダ, スープ	めん	ジャムサンド	カルピス
17 金	鶏ひじきごはん, ごま和え, すまし汁, オレンジ	ごはん	焼きおさつ	牛乳
18 土	親子うどん, バナナ	めん		
19 日				
20 月	和風ピラフ, 小松菜のサラダ, 野菜スープ	ごはん	ホットドッグ	牛乳
21 火	三色どんぶり, しゅうまい, ブロッコリーのおかか和え, みそ汁	ごはん	マヨチー蒸しパン	牛乳
22 水	グラタン, キャベツスープ, ゆかりご飯	ごはん	うどん	お茶
23 木	ちくわのマヨネーズ焼き, 白菜のごま和え, 菜めし, みそ汁	ごはん	マカロニきな粉	牛乳
24 金	鶏のからあげ, ミモザサラダ, ミニトマト, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
25 土	カレーうどん, オレンジ	めん		
26 日				
27 月	麻婆豆腐丼, みかんときゅうりのごま酢和え, 中華スープ	ごはん	マスカルポーネロール	牛乳
28 火	炒り鶏, 納豆, みそ汁	ごはん	お好み焼き	牛乳
29 水	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	ラップおにぎり	お茶
30 木	鮭のケチャップあん, かぼちゃサラダ, みそ汁, ひとくちゼリー	ごはん	ホットケーキアイスのせ	牛乳
31 金	チキンカレーライス, シーズンサラダ, ミニトマト	ごはん	黒糖わらびもち	牛乳

ちこっとメモ

入園・進級して1ヶ月が経ちました。新しい環境にも慣れ、給食やおやつを友だちと仲良く食べている姿も見られるようになってきました。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん心にもおいしいものである！と感じてもらえたらと思います。そしてこの時期になると少し疲れもでてきます。体調も崩しやすくなるのでご家庭でも、しっかり食べて、十分な睡眠を心がけましょう。

ちまきとかしわ餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」といいます。

もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきやかしわ餅を食べます。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。保育園では今月の2日に鶏肉の中華風ちまきとかしわ餅がでます。楽しみにしててください。