

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
<b>副食</b>	ミートローフ わかめマヨネーズサラダ コンソメスープ いちご	<b>憲法記念日</b> 	<b>みどりの日</b> 	<b>こどもの日</b> 	がんもの含め煮 青菜としめじのおひたし もやしの味噌汁 オレンジ	焼きピーマン さつまいものひじき煮 青菜の味噌汁 バナナ
<b>おやつ</b>	フルーツヨーグルト クラッカー				レアチーズ せんべい	
	9	10	11	12	13	14
<b>副食</b>	焼きししゃも 生揚げの煮物 味噌けんちん汁 バナナ	八宝菜 きゅうりと春雨の和えもの きのこスープ オレンジ	たまごグラタン 豚肉とピーマンの炒めもの わかめコンソメスープ ミニトマト	炒り鶏 キャベツのごま豆腐和え しめたま汁 グレープフルーツ	豆腐団子のケチャップ煮 三色ソテー 春雨スープ キウイフルーツ	<b>手作り弁当</b> 
<b>おやつ</b>	白玉団子の黒蜜かけ 牛乳	甘食 牛乳	オレンジゼリー せんべい	きなこ揚げパン 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	牛乳
	16	17	18	19	20	21
<b>副食</b>	鶏味噌焼き 切干大根の炒り煮 お芋の団子汁 バナナ	高野豆腐のたまごとし 小松菜のごま和え なすの味噌汁 オレンジ	<b>ほかほかごはんの日</b> 魚のホイル焼き 大根サラダ 五目スープ グレープフルーツ	豚肉の野菜巻き りんごサラダ 吉野汁 いちご	ピーマンぎょうざ バンサンスー きのこ里芋のスープ ミニトマト	五目納豆 キャベツの甘酢和え 豆腐の味噌汁 オレンジ
<b>おやつ</b>	かまもち 牛乳	にんじんゼリー ビスケット	アメリカドッグ 牛乳	豆乳パバロア せんべい	がんづき 牛乳	
	23	24	25	26	27	28
<b>副食</b>	ハワイアンポークソテー スパゲティサラダ カレー汁 キウイフルーツ	小魚と大豆の炒り煮 利休和え かぼちゃのそぼろ煮 豆麩の味噌汁 オレンジ	ひじきたまご ほうれん草とコーンのサラダ 大根汁 グレープフルーツ	♥ <b>お誕生会</b> ♥ 五目ぶかし ヒレカツ フロッキーのごま酢和え 若竹スープ・ミニトマト	豆腐とほたての炒めもの さつまいもサラダ ラーメン入りかきたま汁 いちご	鶏ごま煮 コーンサラダ わかめスープ バナナ
<b>おやつ</b>	豆腐のごまだれ団子 牛乳	プチパン 牛乳	なべやき 牛乳	ミルクレープ 牛乳	ツナサンド 牛乳	
	30	31				
<b>副食</b>	つくね焼き カリフラワーサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	ちくわの二色揚げ 深山和え わかめの味噌汁 いちご	<b>端午の節句…5月5日</b>			
<b>おやつ</b>	大学いも 牛乳	バナナケーキ 牛乳	端午の節句は五節句の1つで、男の子の節句です。この日は、家々にこいのぼりをたて、柏餅などを食べて祝います。 			



### 旬の食材を食べよう!



### グリーンアスパラガス

名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸から。アスパラギン酸は血圧を下げ免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。サラダや炒めもの、ごま和えなどに♡



### 新たまねぎ

肉厚でやわらかく、甘味がありみずみずしいのが特徴です。風味が薄れやすく保存もきかないので、早めに食べましょう。



### にら

緑が濃く葉が肉厚で幅が広いもの、葉がまっすぐに勢いよく伸びたものを選びましょう。炒めもの、スープなどに♡



### いちご

ヘタが緑色でみずみずしく、表面にツヤがあるものを選びましょう。ビタミンCが非常に豊富です。



### しょうぶ

邪気や病気・災難よけとして、浴槽につけてしょうぶ湯にしたりします。

### 柏もち

柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起のいい木として考えられてきました。

また、柏の葉は香りが強いので邪気をはらうといわれています。



### たけのこ

煮ものやたけのこごはん、すまし汁にしてもおいしいたけのこ。食物繊維が豊富なので便秘予防・肥満防止の効果があります。時間がたつとえぐみが増すので、あく抜きが必要になります。

### 5月の平均給与栄養量

- エネルギー … 416kcal
- たんぱく質 … 17.6g
- 脂質 … 17.7g

※3歳以上児の保育園給食における給与栄養量の目標は、エネルギー 400kcal、たんぱく質 20g、脂質 12~19gです。お家から持ってくる米飯の栄養量は含まれていません。これは、1日の給与栄養量の目標の45%に値しています。