



5がつ

こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

2日	3日	4日	5日	6日	7日		
ハムエッグ ほうれん草のナムル すいとん汁 ★牛乳・ビスケット	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	和風チャーハン キャベツとなめ茸の和え物 かき玉スープ ★ジョア・せんべい	牛乳 パン		
9日	10日	11日	12日	13日	14日		
スパニッシュオムレツ 干し大根と豆苗のサラダ 豆腐スープ ★牛乳・ジャムサンド・クラッカー	カレーうどん グリーンサラダ 麦茶 ★黒豆抹茶蒸しパン・ジュース	高野豆腐のキノコあんかけ ひじきのマリネ みそ汁 ★焼きおにぎり・ほうじ茶	鶏肉のバーベキューソース 青菜の酢みそあえ みそ汁 ★牛乳・セサミドーナツ	わかめごはん マーボ-春雨 キャベツとハムのサラダ チンゲン菜スープ ★ヨーグルト	希望保育の日		
16日	17日	18日	19日	20日	21日		
野菜の巣ごもり卵 かぶの昆布和え みそ汁 ★牛乳・小倉トースト	シンガポールビーフン かぼちゃとレタスのサラダ ワカメスープ オレンジ ☆おたのしみおやつ☆	えびと豆腐のハンバーグ チンゲン菜の海苔和え みそ汁 ★ココアリン・バナナチップ	さわらの香りみそ焼き 春雨の中華和え みそ汁 ★牛乳・なべ焼き	枝豆とおろしの炊き込みご飯 炒り煮 中華風なめこ汁 ★シリアルヨーグルト	牛乳 パン		
23日	24日	25日	26日	27日	28日		
油揚げと野菜の卵焼き 小松菜の和え物 とろろ昆布のすまし汁 ★牛乳・ビスケット	麦ごはん 野菜メンチカツ カムカムサラダ みそ汁 ★ホワイトポンチ	ポークビーンズ 青菜のごま和え 大根スープ ★きつねうどん	揚げ鮭の野菜あんかけ 田舎汁 オレンジ ★牛乳・せんべい	チャーシューメン 野菜の梅和え バナナ ★ホットサンド・麦茶	希望保育の日		
30日	31日	  お知らせ				  ★★★今月のお弁当のいない日★★★ (6日、10日、13日、17日、20日、24日、27日、31日)です。 ★5月の平均熱量(加)-は、464 kcal です。         	
厚揚げの卵とじ いんげんのソテー だんご汁 ★牛乳・せんべい	シーフードピラフ わかめサラダ 野菜のコンソメスープ ★ももゼリー・クッキー						

【端午の節句とは】・・新緑の季節である5月の5日は、こどもの日。この日はもともと五節句の端午の節句にあたります。端午の端は「はじめ」という意味で、「端午(たんご)」は5月最初の午(うま)の日のことでした。午(ご)という文字の音が五に通じることなどから、奈良時代以降、5月5日が端午の節句として定着しました。昔は、たくましく大きく育つようにと願った男の子の節句でしたが、現在は「こどもの日」として、男女の区別なく元気で健やかに成長して欲しいという願いをこめ、お祝いする日となっています。柏もちを食べたり菖蒲を入れたお風呂に入るなど、この日ならではの経験をして日本の伝統行事を家族みんなで楽しんでみてはいかがでしょうか？



【お願い】



お弁当箱に入れるごはんの量は、多すぎるとお子さんの負担になる事もありますので、ご家庭で食べている位の量をお願いします。

