



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

<p>★★★今月のお弁当のいない日★★★  (2日、7日、10日、14日、17日、21日、24日、28日、31日) です  ★5月の平均熱量(加-)は、451 cal です ★2日(木)は、こどもの日の集いの為行事食となります</p>		<p>1日 筑前煮 切干し大根の中華和え みそ汁 ★あずきのマフィン・ヤルト</p>	<p>2日 (こどもの日の集い) エビフライ ミートボール ピラフ カップデザート 納豆草入りコンスプ ★牛乳・野菜ビスケット</p>	<p>3日 憲法記念日 </p>	<p>4日 みどりの日 </p>
<p>6日 振替休日 </p>	<p>7日 焼きビーフン チキンナゲット 中華風なめこ汁 ★ヨーグルト・せんべい</p>	<p>8日 揚げ豆腐の肉みそあんかけ 炒り卵サラダ ワカメスープ ★ゆかりおにぎり・麦茶</p>	<p>9日 さけ南蛮 かぶのごま醤油和え 塩昆布と卵のスープ ★牛乳・ホットサンド</p>	<p>10日 ガーリックチャーハン ひじきのマリネ きのこと野菜のスープ ★フルーツ杏仁</p>	<p>11日 牛乳 パン</p>
<p>13日 チーズオムレツ ごぼうとコーンのサラダ 野菜スープ ★牛乳・せんべい</p>	<p>14日 豆乳みそちゃんぽん トマトサラダ ヨーグルト ☆おたのしみおやつ☆</p>	<p>15日 厚揚げの中華煮 なめ茸とちくわのポテトサラダ みそ汁 ★お好み焼き・麦茶</p>	<p>16日 たらのマヨネーズ焼き ナムル みそ汁 ★牛乳・ビスケット</p>	<p>17日 麦ごはん 白菜のごま和え キッズヤンニョムチキン 椎茸とワカメのスープ ★ミルクプリン</p>	<p>18日 希望保育の日</p>
<p>20日 にらたま焼き 五目きんぴら みそ汁 ★牛乳・みそ蒸しパン</p>	<p>21日 鶏ごぼうごはん さつまいも煮 みそ汁 ★ミルージュ・バナナ</p>	<p>22日 手作りがんも ほうれん草の和え物 みそ汁 ★チョコスコーン・野菜ジュース</p>	<p>23日 さわらの香りみそ焼き フルーツ春雨 みそ汁 ★牛乳・せんべい</p>	<p>24日 ナポリタン フレンチサラダ レタスのスープ ★ヨーグルト</p>	<p>25日 希望保育の日</p>
<p>27日 しらす卵焼き 水菜とワカメの和え物 のっぺい汁 ★牛乳・ビスケット</p>	<p>28日 麦ごはん カレー肉じゃが かき卵スープ ★ヨーグルト</p>	<p>29日 炒めマーボーナス豆腐 小松菜のお浸し みそ汁 ★きなこトースト・麦茶</p>	<p>30日 ししゃものから揚げ 酢じょうゆ和え みそ汁 ★牛乳・せんべい</p>	<p>31日 洋風ひじきご飯 五目ごま和え みそ汁 ★ヤルト・チーズサンド・クラッカー</p>	

しょうゆ
 菖蒲湯と
 柏もち

「こどもの日」は国が定めた祝日ですが、「端午の節句」とも言われます。昔からこの時期は気温の差が大きく体調を崩しやすい季節であった為、「邪気払い」をする意味で菖蒲を軒に吊したり、お風呂に入れたりする風習が伝えられてきました。
 ※お湯で柔らかくなった菖蒲を頭に巻くと賢くなるという言い伝えもあるとか・・・(*^-^*)b
 また、柏もちに使われる柏の葉は、新芽が出るまで落ちないことから、「跡継ぎが絶えないように」「子孫代々栄えるように」という願いが込められているのです。こどもの日のお祝いとともに、このようないわれも一緒に伝えていくといいですね！



連休中の食事は…

もうすぐ大型連休！楽しい計画を立てられているご家庭も多いことでしょう。ただ、お出かけで外食が増えると、食生活は乱れがちに。いつもと同じ時間に食べることや栄養バランスなどにも気を配って、お休みを楽しんでください。

サラダも食べようね

