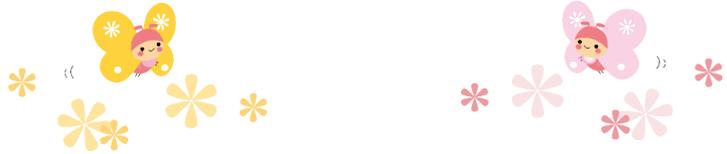


2020年5月の予定献立表

認定こども園

鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
22	水	休園				
21	木	休園				
22	金	こいのぼりハンバーグ キャベツとツナのサラダ 米飯 麩のみそ汁 フルーツ	おかし	鶏肉 シーチキン みそ わかめ 牛乳	米 麩	キャベツ 人参 きゅうり フルーツ
23	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	おかし	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
25	月	《カルシウムデー》 カルシウムチャーハン 豆腐のすまし汁 おひたし フルーツ	せんべい	ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ 牛乳	米	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ
26	火	コロッケ マヨドレサラダ 米飯 新たまねぎのみそ汁	おかし	わかめ みそ 牛乳	パン粉 米 じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり
27	水	けんちん風うどん (けんちん煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	ドーナツ	鶏肉 うすあげ 牛乳	じゃがいも 小麦粉	人参 ごぼう 干しいたけ フルーツ
28	木	すきやき風煮物 米飯 麩のみそ汁 フルーツ	オレンジゼリー	牛肉 豆腐 大豆 わかめ みそ 牛乳	米 麩	人参 たまねぎ 白菜 糸こんにゃく えのき 小松菜 フルーツ
29	金	ハヤシライス 三色ナムル フルーツ	ウエハース	豚肉 牛乳	米 じゃがいも ごま	人参 たまねぎ もやし きゅうり フルーツ
30	土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	牛乳	ロールパン いちごジャム スティックパン	フルーツ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		塩分(g)	
		未満児	473Kcal	15.9g	16.0g	1.5g		
	3歳以上	533Kcal	18.7g	17.5g	1.9g			

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。
 ※【 】はひよこ組の献立です。

～ 端午の節句～

端午の節句は、男の子の節句です。この日は家にこいのぼりをたて、かしわ餅等を食べてお祝いします。菖蒲(しょうぶ)を邪気払いに用いたり、ちまきを食べるのは中国の風習です。平安時代に日本に伝わり、貴族の間で取り入れられ、次第に民間に広がりました。

◎かしわ餅… 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、後継者が耐えることがない縁起の良い木として考えられてきました。
 柏葉は香りが強い為、邪気を払うと言われていました。

◎菖蒲 … 昔から薬草とされ、災難よけとして伝えられてきました。

