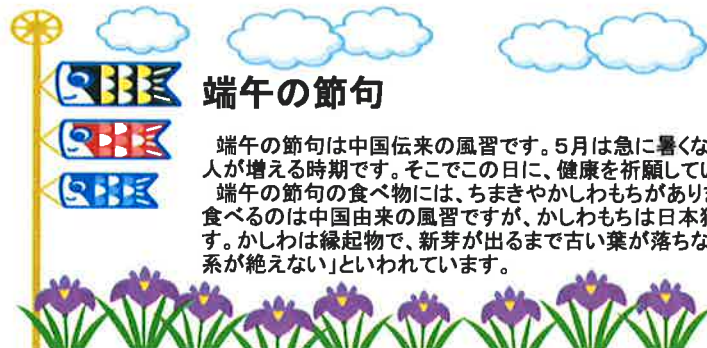


	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 日	お 休 み		
2 月	牛乳 せんべい	鮭のもみじ焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	牛乳 せんべい ミニドーナツ
3 火	憲法記念日		
4 水	みどりの日		
5 木	こどもの日		
6 金	牛乳 せんべい	ハンバーグきのこソースかけ マカロニスープ	お茶 ミニたい焼き
7 土	牛乳 せんべい	親子丼 キャベツのごま酢あえ	お茶 せんべい チーズ
8 日	お 休 み		
9 月	牛乳 せんべい	魚のかば焼き 大コーンサラダ わかめのすまし汁	お茶 ☆わかめおにぎり
10 火	牛乳 ビスケット	炒り豆腐カレー風味 みそ汁	牛乳 ミニパウム ゼリー
11 水	牛乳 せんべい	わかめうどん えびと野菜のかきあげ	お茶 ☆フルーチェ
12 木	牛乳 せんべい	麻婆豆腐 スーミータン	牛乳 せんべい 果物
13 金	牛乳 ビスケット	誕生会🎊チキンライス・エビフライ ブロッコリー和え・若竹汁・ゼリー	牛乳 ケーキ
14 土	牛乳 せんべい	ハヤシライス マカロニサラダ	お茶 丸ボーロ
15 日	お 休 み		

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ☆は手作りおやつです(^-^ ) ♡はアンケートでご意見をいただいたメニューです◎

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16 月	牛乳 せんべい	西京焼き 青菜のナムル すまし汁	お茶 ☆おかかおにぎり
17 火	牛乳 せんべい	肉じゃが あさりのみそ汁	牛乳 パン
18 水	牛乳 せんべい	白身魚の野菜あんかけ 青のりのすまし汁	牛乳 せんべい ヨーグルト
19 木	牛乳 せんべい	鶏のママレード焼き もやしのナムル みそ汁	牛乳 ☆豆腐ドーナツ
20 金	牛乳 ビスケット	焼き鮭 みそ汁 ひじきの炒め煮	牛乳 せんべい プリン
21 土	牛乳 せんべい	クリームシチュー フレンチサラダ	お茶 プチシュークリーム
22 日	お 休 み		
23 月	牛乳 せんべい	竹輪の磯部揚げ ほうれん草のおひたし みそ汁	牛乳 ☆ココア蒸しパン
24 火	牛乳 ビスケット	肉野菜炒め わかめスープ	牛乳 クッキー ゼリー
25 水	牛乳 せんべい	海鮮ちゃんぽん ごぼうサラダ	お茶 ☆フルーツボンチ
26 木	牛乳 ビスケット	鶏の変わり焼き 野菜スープ ひじきサラダ	牛乳 せんべい ミニドーナツ
27 金	牛乳 せんべい	愛 情 弁 当	
28 土	牛乳 せんべい	中華丼 ミートボール	お茶 せんべい ヨーグルト
29 日	お 休 み		
30 月	牛乳 せんべい	魚のマヨ焼き コンソメスープ キャベツサラダ	お茶 ☆バナナマフィン
31 火	牛乳 せんべい	小松菜のそぼろ納豆 豚汁	牛乳 ビスケット ゼリー



## 端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期です。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちが日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

## 「早寝・早起き・朝ごはん」で元気！

新年度がスタートして1カ月。新しい生活に慣れてきたことと思います。元気な毎日過ごすためには、規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするのが大切です。夜型の生活は、太りやすいことも報告されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必要です。

早寝・早起き・朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。