

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 月	牛乳 きな粉もちせんべい	鮭のパン粉焼き みそ汁 ほうれん草のごま和え	牛乳 ★お麩ラスク
2 火	牛乳 星たべよ	コロック すまし汁 白雪ひじき	お茶 ★フルーチェ
3 水	憲 法 記 念 日		
4 木	み ど り の 日		
5 金	こ ど も の 日		
6 土	牛乳 ビスコ	ハヤシライス キャベツとコーンのおかか和え	牛乳 ココナッツサブレ あんぱんまんせんべい
7 日	お 休 み		
8 月	牛乳 ぱりんこ	♡からあげ ほうれん草のスープ 春雨の中華サラダ	お茶 ★フルーツヨーグルト
9 火	牛乳 たべっ子どうぶつ	魚のチーズ焼き シュリアンスープ 小松菜フレンチ	お茶 ★おにぎり (おかか)
10 水	牛乳 <small>誕生会</small> あんぱんまんせんべい	チキンライス、♡エビフライ、若竹汁 ブロッコリーのサラダ、ミニゼリー	牛乳 ★ケーキ
11 木	牛乳 白い風船	わかめうどん ごまマヨサラダ	牛乳 ★じゃこトースト
12 金	牛乳 ベジたべる	魚の香味焼き みそ汁 きゅうりともやしの酢の物	牛乳 ★フライ風ポテト
13 土	牛乳 ミニサラダ	あぶたま丼 キャベツのごま酢和え	牛乳 ミニバウム ハーベスト
14 日	お 休 み		
15 月	牛乳 プチ薄焼きせんべい	魚の野菜あんかけ みそ汁	牛乳 ★マフィン

◎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 ♡はリクエストメニューです◎

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16 火	牛乳 ココナッツサブレ	♡ミートボールのケチャップ煮 ポテトサラダ わかめスープ	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き
17 水	牛乳 きな粉もちせんべい	豆腐の炒り煮カレー風味 あさりのみそ汁	★大学トースト
18 木	牛乳 星たべよ	魚のかば焼き 青のりのすまし汁 大コーンサラダ	牛乳 サラダせんべい ミニドーナツ
19 金	牛乳 ビスコ	タンドリーチキン ほうれん草のスープ コールスローサラダ	お茶 ★おにぎり (鮭わかめ)
20 土	牛乳 ぱりんこ	ブルコギ丼 ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 シュークリーム
21 日	お 休 み		
22 月	牛乳 たべっ子どうぶつ	鶏のマーメレード焼き みそ汁 ♡ごぼうサラダ	牛乳 ★豆腐ドーナツ
23 火	牛乳 あんぱんまんせんべい	ツナ入りオムレツ ABCスープ ほうれん草のソテー	牛乳 ★みかんゼリー
24 水	牛乳 白い風船	♡鮭とポテトのカレー揚げ ブロッコリーのごまサラダ すまし汁	牛乳 ★マカロニきなこ
25 木	牛乳 ミニサラダ	豆乳ちゃんぽん しゅうまい	お茶 ヨーグルト ベジたべる
26 金	牛乳 ココナッツサブレ	愛 情 弁 当	
27 土	牛乳 きな粉もちせんべい	クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 丸ボーロ あんぱんまんせんべい
28 日	お 休 み		
29 月	牛乳 星たべよ	魚のごま照り焼き すまし汁 小松菜のナムル	お茶 ★おにぎり (中華おこわ風)
30 火	牛乳 プチうす焼きせんべい	♡チンジャオロースー スーミータン	牛乳 ★マドレーヌ風
31 水	牛乳 ベジたべる	炒り鶏 みそ汁 ブロッコリーのごまあえ	牛乳 ★ツナサンド

端午の節句

5月5日は端午の節句です。鯉のぼりを立てて、武者人形を飾り、「ちまき」や「柏餅」を食べます。ちまきには、病気や悪いことを払いのける力があるとされ、柏の木の葉は新芽がでるまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」「子孫繁栄」の縁起物とされ、子どもたちの健康や将来への願いが込められています。



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。新しい生活にも慣れてきたことと思います。

元気な毎日を過ごすためには、規則正しい生活が大切です。早起きをして太陽の光を浴びることで、早く寝ることができます。快適な睡眠を得るためには、セロトニンの生成に関わるトリプトファン、炭水化物、ビタミンB₆を含む食材を朝食に摂るといいですよ。

【トリプトファンを多く含む食品】
豆腐、納豆、みそ、豆乳、牛乳、卵、ヨーグルト、チーズ、バナナ 等

【炭水化物を含む食品】
ごはん、麺、パン、芋類、バナナ 等

【ビタミンB₆を多く含む食品】
鮭、いわし、かつお、さば、さんま、大豆、バナナ 等

朝食にはバナナが簡単で最高！