

# 5月の行事・こんだて

2019年



日	曜	行事
1	水	即位の日
2	木	休日
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日
5	日	こどもの日
6	月	振替休日
7	火	
8	水	県保育調理師部会
9	木	花まつり
10	金	リトミック
11	土	親子遠足
12	日	
13	月	個人面談
14	火	英語あそび
15	水	保育士研究会(岩元)
16	木	
17	金	リトミック
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	えいごあそび・調理師研究会(平田)
22	水	
23	木	歯科検診
24	金	内科検診(未満児)・尿検査 リトミック
25	土	中学校体育祭
26	日	
27	月	内科検診(以上児)
28	火	えいごあそび
29	水	誕生日会
30	木	ひまわりの会
31	金	リトミック

## 旬の食材 新じゃがいも



ビタミンB1、ビタミンC、カリウム、ナイアシンを豊富に含みます。カリウムには塩分を排出する働きがあるため高血圧やむくみ予防にも役立ちます。また新じゃが芋にはレモンに匹敵するくらいのビタミンCが含まれていると言われています。  
\* 緑色の変色した部分や芽には毒素があるのできれいにとってから使用してくださいね♪

## スナップえんどう



Bカロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなどをバランスよく含み、さやごと食べるので食物繊維もたっぷり取ることができます。ビタミンCは熱に弱いので手早く茹でて、シャキシャキ感を楽しみましょう♪

## たけのこ



100g当たり26kcalと低カロリーの食材ですが、葉酸をはじめとするビタミンB群類やミネラル、アミノ酸、食物繊維をバランス良く含みます。アク成分となるシユウ酸が多く含まれているので食べ過ぎには注意してくださいね♪

## ドレッシング紹介

### 野菜サラダ

砂糖…20g  
醤油…20g  
酢…25g  
ごま油…8g

### ごま和え

砂糖…15g  
醤油…20g  
ごま油…10g  
すりごま…20g

\*子ども10人分 野菜の量で調節してください

3時のおやつ	月	火	水	木	金	土	日
日	6	7	8	9	10	11	12
9時のおやつ	振替休日	牛乳, チーズ	牛乳, バナナ	牛乳, 小魚せんべい	牛乳, ネーブル	親子遠足	
昼食		豚汁 チキンケチャップソテー サラダスパゲッティ 果物	鮭のチーズ焼き 野菜のごま和え 中華スープ 果物	照り焼きチキン フロッコリーとチーズのおかか和え かぼちゃの煮物 野菜スープ, 果物	マーボー豆腐 スナップえんどうのかき揚げ ししゃも 果物		
3時のおやつ		ミルク, かぼちゃ入り蒸しパン	ソフール	甘茶, 黄粉団子	ココアミルク, 麩の青のりスナック		
日	13	14	15	16	17	18	19
9時のおやつ	牛乳, バナナ	牛乳, ネーブル	牛乳, スコーン	牛乳, のりチーズサンド	牛乳, りんご	キウイ	
昼食	ハヤシライス 大豆としらすの甘辛煮 バンサンス 果物	かつおの竜田揚げ ひじきの和風サラダ 春野菜味噌汁 果物	キャベツのメンチカツ 春雨とわかめの酢物 ミネストローネ 果物	豆腐ハンバーグ フロッコリーとえのきのサラダ にゅうめん 果物	親子丼 鮭のマヨネーズ焼き 中華きゅうり 果物	しらす入りグリーンピースご飯 きのこ竹の子の味噌汁 果物	
3時のおやつ	ミルク, お好み焼き	ミルク, フレンチトースト	フルーツポンチ	ミルク, 小松菜入り蒸しパン	麦茶, 鶏そぼろおにぎり	牛乳, 野菜スティック	
日	20	21	22	23	24	25	26
9時のおやつ	牛乳, チーズ	牛乳, バナナ	牛乳, ネーブル	牛乳, 麩の青のりスナック	アップルゼリー	ネーブル	
昼食	豚肉の生姜焼き 野菜の卵とじ 中華風コンスープ 果物	ポークビーンズ わかめとしらすの甘辛煮 からあげ 果物	魚の梅しそ焼き 切り干し大根の煮物 洋風かき玉汁 果物	肉じゃが 鶏レバーの甘辛煮 チロリアンサラダ 果物	煮込みハンバーグ 野菜サラダ かぼちゃスープ 果物	ちゃんぽん 果物	
3時のおやつ	スキム入りヨーグルトゼリー	ミルク, ブラウニー	麦茶, おかかとチーズのおにぎり	ミルク, スキムミルクもち	ミルク, ホットケーキ	牛乳, ビスケット	
日	27	28	29	30	31	花まつり	
9時のおやつ	牛乳, バナナ	牛乳, ネーブル	ミルク, 黄粉蒸しパン	牛乳, チーズ	牛乳, ネーブル	5/9(木) 3時のおやつ 甘茶を飲みます(コップに半分程度) 7日(火)に持って来たペットボトルに、甘茶を入れて持って帰ります *1回にたくさん飲むと下痢をする ことがあるので注意して下さいね	
昼食	魚の照り焼き わかめのごま風味和え かき玉そうめん 果物	肉団子の甘辛煮 ごぼうサラダ 春野菜ポトフ 果物	豆腐の五目炒め 鶏肉とキャベツカレー炒め アスパラのごま味噌和え 果物	ポテトコロッケ トマトとしらすの和風サラダ もずくスープ 果物	鯖の味噌煮 かぼちゃサラダ かしわ汁 果物		
3時のおやつ	ミルク, やせ馬	ミルク, カルシウムせんべい	ミルク, じゃがもち	麦茶, 鶏めしおにぎり	ミルク, ピザトースト		

カレー・シチュー・ハヤシライスの日は、スプーンを持って来てても良いです。(3歳以上のみ)

\* 9時のおやつは0・1・2歳児のみです。

\* 果物は変更することがあります。

\* 園で使用しているお米は国内産です。