

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(土)	サブレ	チーズ・クラッカー	牛丼 すまし汁 オレンジ	
2(日)				
3(月)			<b>憲法記念日</b>	
4(火)			<b>みどりの日</b>	
5(水)			<b>こどもの日</b>	
6(木)	あられ	★こいのぼりパン	チキンカレー ゆで卵 コールスローサラダ オレンジ	
7(金)	バナナ	わかめチーズおにぎり	ハンバーグ 春雨の酢の物 トマト りんご	ミルクパン
8(土)	ウエハース	プリン	高菜飯 味噌汁 バナナ	
9(日)				
10(月)	せんべい	黄粉団子	玄米フレークチキン キャベツの昆布和え 人参甘煮 メロン	
11(火)	ポーロ	南瓜マフィン	魚のラビゴットソース ポテトサラダ キウイ	
12(水)	ビスケット	親子うどん	元気ナゲット ※切り昆布の当座煮 トマト オレンジ	
13(木)	ヨーグルト	ウインナーロール	麻婆豆腐 ドレッシングサラダ バナナ	
14(金)	ソーセージ	牛乳もち	ピザ風卵焼き キャベツとコーンの和え物 粉ふき芋 パイン	豆乳パン
15(土)	あられ	クリームパン	焼きそば オレンジ	
16(日)				
17(月)	クラッカー	マーマレードスコーン	魚の味噌煮 ひじきの煮物 枝豆 メロン	
18(火)	せんべい	フルーツヨーグルト	お好み焼き風卵焼き ※大豆入り煮昆布 ※ししゃも キウイ	
19(水)	ゼリー	フレンチトースト	まさご揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 トマト パイン	
20(木)	ウエハース	フライドポテト	豚肉の生姜焼き 野菜のごま和え オレンジ	
21(金)			<b>親子遠足(詰め合わせ菓子)</b>	
22(土)	クッキー	バームクーヘン	ハヤシライス バナナ	
23(日)				
24(月)	かりんとう	クリームチーズサンド	炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え ※かえり オレンジ	
25(火)	ウエハース	ほろほろクッキー	魚のムニエル 和風サラダ ジャーマンポテト メロン	
26(水)	豆乳クッキー	ショートケーキ	◎おにぎり から揚げ ちりめん野菜の和え物 トマト ゼリー	
27(木)	オレンジ	豚しぐれごはん	かに玉 野菜のゆかり和え ※めざし キウイ	
28(金)	きな粉おかし	お好み焼き	ミネストローネ ※新ごぼうのサラダ ソーセージ炒め オレンジ	コッペパン
29(土)	あられ	ヨーグルト・せんべい	ナポリタン バナナ	
30(日)				
31(月)	プリン	黒ごまラスク	魚の香草パン粉焼き ひじきの華風和え トマト メロン	

＜一口メモ＞★行事食・郷土料理 ※かみかみメニュー◎パースデイランチ  
 ・都合により果物を変更する場合があります

**〇5月の目標〇**

**「早寝・早起き・朝ごはん」**

～規則正しい生活をしよう～

一日のスタートは、早起きから  
 「おはよう」のあいさつも忘れずに。  
 朝ごはんをしっかり食べて、朝の排便がスムーズに  
 出来る様にしましょう。時間にゆとりがあると良いです。  
 ぜひご家庭でも規則正しい生活習慣を心がけて下さ  
 い。

～朝ごはんの効果は～

- ・体を目覚めさせる
- ・生活のリズムを作る
- ・学力や体力の向上に繋がる

**おすすめメニュー**

**☆魚のラビットソース☆**

～材料(子ども1人分)～

魚60g パセリ1g トマト15g 人参5g 玉ねぎ15g  
 胡瓜10g 小麦粉4g 油1g オリーブ油3g 醤油1g  
 酢1g 砂糖少々 塩コショウ少々

～作り方～

- ①野菜をみじん切りにする。
  - ②調味料と①を混ぜてソースを作る。
  - ③魚に塩コショウし小麦粉を付けてムニエルにする。
  - ④魚にソースをかける。
- ◎ラビットソースは、酢と油と野菜のみじん切りをベースにし  
 たソースのことです。(11日のメニューになってます)

19日の食育の日は、ばら・ちゅうりっぷ・ひまわり組に「早寝・早起き・朝ごはん」の紙芝居をします。