

5月献立表

令和6年度

神楽保育所

日	曜日	全 児 童			3歳未満児			日	曜日	全 児 童			3歳未満児		
		昼食		3時おやつ	10時おやつ		昼食			昼食		3時おやつ	10時おやつ		昼食
1	水	豆腐のケチャップ煮 切り干し大根のサラダ	キャベツのスープ くだもの	牛 乳 大豆入りかりんとう	牛 乳	ごはん	18	土	みそ野菜ラーメン 枝豆	くだもの 牛 乳	牛 乳 カステラ	牛 乳			
2	木	鶏肉の照り焼き ごま酢あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 やきそば	牛 乳	ごはん	20	月	おとしあげ ごまあえ	みそ汁 くだもの	フルーツヨーグルト	牛 乳	ごはん		
7	火	ミートオムレツ カラフルサラダ	マカロニスープ くだもの	牛 乳 ごまじゃがドーナツ	牛 乳	レーズンパン	21	火	たらのムニエル スパゲティ添え	コーンスープ くだもの	お茶 チャーハン	牛 乳	食パン		
8	水	さばの香味焼き きんぴらごぼう	みそ汁 くだもの	牛 乳 ご飯のおやき(コーン)	牛 乳	ごはん	22	水	かみなり豆腐 磯香あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 ボンデケーキ	牛 乳	ごはん		
9	木	ササミのチーズフライ しらすあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 ドックサンド	牛 乳	ごはん	23	木	野菜あんかけ卵焼き ほうれん草のバター炒め	みそ汁 くだもの	牛 乳 シュガーラスク	牛 乳	ごはん		
10	金	八宝菜 拌三絲	中華スープ くだもの	牛 乳 杏仁豆腐風	牛 乳	ごはん	24	金	ポークカレー ブロッコリーサラダ	白菜スープ くだもの	牛 乳 ケーキ	ヤクルト	誕生会		
11	土	けんちんうどん チーズ	くだもの	牛 乳 ふかし芋	牛 乳		25	土	塩やきそば チーズ	チンゲン菜のスープ くだもの	牛 乳 サブレ	牛 乳			
13	月	豚肉の柳川風 チンゲン菜ともやしのなめたけあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 あずき蒸しパン	牛 乳	ごはん	27	月	さばのバーベキューソースかけ 炒り卵あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 コーンおやき	牛 乳	ごはん		
14	火	鮭のクラッカー揚げ マカロニサラダ	小松菜スープ くだもの	お茶 かつおとごまおにぎり	牛 乳	米粉パン	28	火	ハンバーグ フレンチサラダ	青菜スープ くだもの	牛 乳 カリカリ梅おにぎり	牛 乳	黒パン		
15	水	ぎせい豆腐 胡瓜とかまの酢のもの	みそ汁 くだもの	牛 乳 じゃがいものちぢみ	牛 乳	ごはん	29	水	ほっけの照り焼き おかかあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 大学芋	牛 乳	ごはん		
16	木	鶏肉のトマト煮 ツナサラダ	コンソメスープ くだもの	牛 乳 アーモンドトースト	牛 乳	ごはん	30	木	豆腐入りナゲット アスパラソテー	みそ汁 くだもの	牛 乳 ソーメン汁	牛 乳	ごはん		
17	金	ほっけのごまみそ焼き 納豆あえ	かき玉汁 くだもの	牛 乳 ホットケーキ	牛 乳	ごはん	31	金	豚肉のショウガ焼き しらすあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 ツナトースト	牛 乳	ごはん		

**しっかり食べよう
あさごはん**

家族みんなで”朝ごはん”食べていますか？
子どもも大人も朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の動きを活発にし、体を目覚めさせスムーズに活動ができるようになります。
また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の動きが高まり、排便しやすくなります。
**朝ごはんをきちんと食べて
1日を元気に過ごしましょう。**

『いただきます』 『ごちそうさま』

食事を始めるときに「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」と普段から何気なく使っている方も多いのではないのでしょうか。しかし、これらの言葉は単にご飯を食べ始めたり、食べ終わる合図ではありません。

「生命をいただく」
私たちは植物や動物などの生き物の命をいただいて自らの命を養っています。「いただきます」にはこうした命をいただくという感謝の意味があり、また、米や野菜を育てる人や動物を育てる人、魚を捕る人、売る人、働いてくれる家族、食事を作る人など、食事が運ばれてくるまでにはたくさんの人が関わっています。

「ごちそうさま」の意味
「ご馳走様(ごちそうさま)」の「馳走」は走り回ることを意味し、客人の食事を用意する際に馬を走らせて食材を集めたり、もてなし側が走り回って食事を用意したりといった行動が由来となっており、こうしてまで食事を用意してくれたことに感謝をする意味があります。

食べ物を大切にすること、関わってくれた人に感謝することを毎日の食事から少しずつ子ども達に伝えていきましょう。

**食事の前は
石けんを使って
手を洗いましょう**

**5日5日は
端午の節句**

端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う日です。鎧や兜を飾り、こいのぼりを立てて祝います。菖蒲(しょうぶ)やよもぎを用いて病気や災厄を払います。

*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。