



2024年5月号 フェリシア幼稚園



新学期が始まり、一か月が経ちました。

5月は様々な植物が芽吹き、緑がまぶしい季節です。外で遊ぶのも気持ちのいい気候ですが、新しい環境に慣れようと体は頑張り、体調の崩しやすい時期でもあります。休息も取り、体調管理には気を付けましょう。



手洗いの習慣をつけましょう！

毎日さまざまな物に触れて、知らない間にウイルスが手に付着しているかもしれません。石けんでよく手を洗い、ウイルスの侵入を防ぎましょう。また、食事前の手洗いは「これからごはんを食べるよ」という意味もあります。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事前後の手洗いは習慣にすることが大切です。



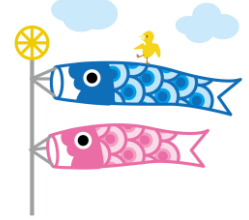
旬の食材～たけのこ～

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりましたね。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維が豊富なため、便秘予防や肥満防止に効果があります。是非ご家庭でも旬の味を味わってみてください！



5月5日～こどもの日～

5月5日こどもの日は『端午の節句』といい、男の子の健やかな成長を願う日です。



<どんな行事食があるの??>



●ちまき

もともとは笹の葉ではなく茅（ちがや）の葉でまいていたので「茅巻き（ちまき）」と呼ばれるようになったといわれています。茅は、病や災難を払う葉とされていました。



●かしわもち

柏の葉は新葉がでるまで古い葉が落ちない性質があることから、「後継が絶えないように、男の子が健康に育つように」と子孫繁栄を願い、縁起のよい和菓子とされています。



●草餅

薬草にも使われているよもぎは香りが強く、邪気や病魔を追い払う力があるとされ、「こどもに厄がつかないように」との願いが込められています。



●たけのこ

たけのこは成長が早く、すくすくとまっすぐに伸びて大きく育つことから「たけのこのように早く大きくなってほしい」という願いが込められています。



●かつお、ぶり

かつおは「勝男」と語呂合わせができ、ぶりは出世魚であることから、良い運気を運んでくれるとされています。

5月の献立表



<旬の食材>
 キャベツ、新ジャガイモ
 そらまめ、グリーンピース



<今月のお誕生日会>
5月30日(木)

令和6年
 フェリシア幼稚園

日付	昼食	午後おやつ	主な材料 (※はおやつに含まれるもの)			1日の栄養価 (乳児)	1日の栄養価 (幼児)
			血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの		
1 水	☆こどもの日☆ ちまき風炊き込みごはん、若竹汁、鶏肉の唐揚げ かぼちゃサラダ、りんご	かしわもち風蒸しパン 牛乳	鶏肉、わかめ ◆豆乳、◆ゆであずき、◆牛乳	米、砂糖、マヨドレ ◆米粉のホットケーキミックス	人参、まだいけ、干椎茸、だけのご長ねぎ、南瓜、きゅうり、りんご ◆小松菜	E 479 kcal P 17.4 g F 15.1 g Na 1.4 g	E 602 kcal P 22.1 g F 18.9 g Na 1.7 g
2 木	野菜と厚揚げの旨煮丼、鮭の中華スープ ほうれん草のお浸し、バナナ	みかん入りミルクプリン 麦茶	豚肉、厚揚げ、かつお節 ◆牛乳、◆ゼラチン	米、砂糖、片栗粉、鮭	しょうが、干椎茸、白菜、人参、玉ねぎ、グリーンピース、薄ねぎ ほうれん草、もやし、バナナ ◆みかん缶	E 298 kcal P 12.2 g F 4.3 g Na 0.9 g	E 375 kcal P 15.5 g F 5.6 g Na 1.1 g
7 火	ごはん、わかめとえのきの味噌汁 焼肉風炒め、大根のツナ和え、りんご	さつまいもクッキー 牛乳	わかめ、豚肉、ツナ ◆牛乳	米、ごま油 ◆さつまいも、◆小麦粉 ◆ベーキングパウダー、◆バター ◆ココア、◆砂糖	えのき、玉ねぎ、3色ピーマン 大根葉、にんにく、大根、人参 ブロッコリー、りんご	E 441 kcal P 18.2 g F 12.6 g Na 1.1 g	E 555 kcal P 22.9 g F 16.1 g Na 1.3 g
8 水	焼きそば、小松菜の中華スープ 白菜の塩昆布サラダ、バナナ	納豆チャーハン 牛乳	豚肉、塩昆布 ◆納豆、◆牛乳	中華麺、サラダ油、中濃ソース ◆米	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし 小松菜、白菜、きゅうり、バナナ ◆長ねぎ、◆青ねぎ	E 432 kcal P 16.5 g F 9.5 g Na 1.6 g	E 541 kcal P 21.1 g F 12.1 g Na 2.1 g
9 木	ごはん(大根葉ふりかけ)、豆腐となめこの味噌汁 かれの照焼き、だけのこ土佐煮、ヨーグルト	きなごマカロニ 牛乳	豆腐、かれい、かつお節 ヨーグルト ◆きなご、◆牛乳	米、ごま、ごま油、砂糖、サラダ油 ◆マカロニ	大根葉、なめこ、しょうが、だけのこ 小松菜、人参	E 420 kcal P 22.6 g F 8.2 g Na 1.2 g	E 506 kcal P 28.7 g F 10.4 g Na 1.5 g
10 金	ごはん、キャベツとじゃがいもの味噌汁 鶏肉のきじ焼き、かみかみサラダ、りんご	シュガー揚げパン 牛乳	鶏肉 ◆牛乳	米、じゃがいも、砂糖、マヨドレ、ごま ◆ロールパン、◆サラダ油	キャベツ、切干大根、人参、きゅうり りんご	E 511 kcal P 18.8 g F 18.1 g Na 1.3 g	E 642 kcal P 23.0 g F 22.8 g Na 1.6 g
11 土	チキンピラフ、さつまいものスープ 春雨サラダ、オレンジ	ブロッコリー入りいももち 牛乳	鶏肉、豚肉 ◆牛乳	米、さつまいも、春雨、サラダ油、砂糖 ◆じゃがいも、◆片栗粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース ほうれん草、しめじ、きゅうり オレンジ、◆ブロッコリー	E 385 kcal P 13.1 g F 10.8 g Na 0.9 g	E 483 kcal P 16.0 g F 13.8 g Na 1.2 g
13 月	ごはん、チンゲン菜のスープ 家常豆腐、しらす入りナムル、オレンジ	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	豚肉、厚揚げ、しらす ◆豆腐、◆牛乳	米、春雨、コーン、ごま油、サラダ油 ◆米粉、◆片栗粉、◆砂糖 ◆ベーキングパウダー、◆ココア	チンゲン菜、白菜、玉ねぎ、にんにく しょうが、もやし、小松菜、人参 オレンジ	E 425 kcal P 14.5 g F 14.6 g Na 1.2 g	E 536 kcal P 18.1 g F 18.5 g Na 1.5 g
14 火	ごはん、南瓜の味噌汁、鮭のタルタルソースがけ 野菜のごま和え、バナナ	ヨーグルト 麦茶	鮭 ◆ヨーグルト	米、マヨドレ、砂糖、ごま	南瓜、青ねぎ、玉ねぎ、パセリ 小松菜、キャベツ、人参 バナナ	E 353 kcal P 13.6 g F 9.8 g Na 1.2 g	E 449 kcal P 17.3 g F 12.5 g Na 1.5 g
15 水	ごはん、えのきとほうれん草のスープ 鶏肉のオニオンソース、マカロニサラダ、りんご	バナナケーキ 牛乳	鶏肉 ◆牛乳	米、サラダ油、砂糖、マカロニ マヨドレ、コーン ◆ホットケーキミックス、◆バター	えのき、ほうれん草、玉ねぎ、人参 きゅうり、りんご ◆バナナ	E 484 kcal P 15.6 g F 18.1 g Na 1.2 g	E 606 kcal P 20.2 g F 22.7 g Na 1.5 g
16 木	肉野菜ラーメン、大学芋 ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	鶏だしおにぎり 牛乳	豚肉、かつお節 ◆鶏肉、◆むじき、◆牛乳	中華麺、ごま油、さつまいも、砂糖 ごま、コーン ◆米	にんにく、しょうが、キャベツ、人参 もやし、長ねぎ、ブロッコリー、オレンジ ◆大根葉	E 427 kcal P 18.4 g F 9.1 g Na 1.3 g	E 538 kcal P 22.6 g F 11.6 g Na 1.7 g
17 金	ごはん、白菜の味噌汁、アジのカレームニエル 厚揚げと里芋の煮物、バナナ	ホットケーキ(いちご) 牛乳	アジ、厚揚げ ◆スキムミルク、◆牛乳	米、カレールー、小麦粉、サラダ油 里芋、砂糖 ◆ホットケーキミックス、◆イチゴジャム	白菜、長ねぎ、ほうれん草、人参 バナナ	E 434 kcal P 20.5 g F 9.3 g Na 1.3 g	E 544 kcal P 25.4 g F 11.6 g Na 1.6 g
18 土	五目うどん、ジャーマンポテト、オレンジゼリー	焼きおにぎり 牛乳	豚肉、油揚げ、ウィンナー ◆牛乳	うどん、砂糖、じゃがいも オレンジゼリー ◆米	長ねぎ、大根、人参、ほうれん草 玉ねぎ、パセリ	E 440 kcal P 15.8 g F 10.1 g Na 1.3 g	E 550 kcal P 19.7 g F 12.7 g Na 1.6 g
20 月	ごはん、きのこと油揚げの味噌汁、豚肉の生姜焼き さつま揚げ入り白菜サラダ、りんご	南瓜フレックボール 牛乳	油揚げ、豚肉 さつま揚げ、かつお節 ◆牛乳	米、砂糖 ◆さつまいも、◆バター ◆コーンフレーク	しめじ、えのき、ピーマン、玉ねぎ 人参、しょうが、白菜、ほうれん草 りんご、◆南瓜	E 407 kcal P 15.9 g F 11.1 g Na 1.1 g	E 507 kcal P 19.7 g F 14.1 g Na 1.4 g
21 火	ごはん、大根の味噌汁、さばの塩焼き 切干大根のごま和え、ジョア(マスカット)	ケーキサレ 牛乳	さば、ジョア(マスカット) ◆チーズ、◆牛乳	米、砂糖、ごま ◆ホットケーキミックス	大根、長ねぎ、切干大根 きゅうり、人参、 ◆南瓜、◆ほうれん草	E 545 kcal P 22.9 g F 19.5 g Na 1.5 g	E 672 kcal P 27.7 g F 24.7 g Na 1.8 g
22 水	食パン、チキン豆乳シチュー、野菜としめじのソテー バナナ	ツナおやき 牛乳	鶏肉、豆乳 ◆ツナ、◆牛乳	食パン、じゃがいも、米粉、サラダ油 ◆米、◆小麦粉	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ 3色ピーマン、しめじ、バナナ ◆小松菜	E 482 kcal P 18.7 g Na 1.8 g	E 613 kcal P 23.8 g F 19.3 g Na 2.4 g
23 木	ごはん、けんちん汁、さわらの膏のりマヨネーズ焼き 青菜の納豆和え、オレンジ	ヨーグルトケーキ 牛乳	さわら、納豆、青のり ◆ヨーグルト、◆スキムミルク ◆牛乳	米、マヨドレ ◆ホットケーキミックス、◆砂糖 ◆サラダ油	ごぼう、大根、長ねぎ、人参、しめじ 小松菜、オレンジ	E 493 kcal P 22.7 g F 17.9 g Na 1.1 g	E 618 kcal P 28.5 g F 22.4 g Na 1.2 g
24 金	ポパイカレー(巻ごはん)、大根サラダ みかん缶	レーズンきなこスコーン 牛乳	鶏肉、ツナ ◆豆乳、◆きなこ、◆牛乳	米、押し麦、じゃがいも カレールー、コーン、マヨドレ ◆ホットケーキミックス ◆砂糖、◆バター	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ ほうれん草、りんご 大根、きゅうり、みかん缶 ◆レーズン	E 505 kcal P 15.1 g F 16.6 g Na 1.1 g	E 630 kcal P 19.1 g F 21.3 g Na 1.4 g
25 土	そばろ丼、春雨スープ、もやしのナムル、りんご	バナナ蒸しパン 牛乳	鶏肉 ◆牛乳	米、サラダ油、コーン、砂糖、春雨 ◆ホットケーキミックス	しょうが、玉ねぎ、ほうれん草 チンゲン菜、人参、もやし きゅうり、りんご ◆バナナ	E 371 kcal P 14.9 g F 7.7 g Na 1.2 g	E 465 kcal P 18.9 g F 9.9 g Na 1.5 g
27 月	ごはん、しめじと小松菜のすまし汁 さわらの西京焼き、カラフルツナサラダ、オレンジ	チーズおかかおにぎり 牛乳	さわら、ツナ ◆かつお節、◆チーズ、◆牛乳	米、砂糖、サラダ油	しめじ、小松菜、人参、キャベツ きゅうり、玉ねぎ、パプリカ オレンジ、◆大根葉	E 444 kcal P 20.9 g F 10.7 g Na 1.1 g	E 554 kcal P 25.4 g F 13.5 g Na 1.4 g
28 火	鶏肉の治部煮、油揚げとわかめの味噌汁 チーズ入りサイコロサラダ、りんご	ヨーグルト 麦茶	鶏肉、油揚げ、わかめ、チーズ ◆ヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、さつまいも マヨドレ	人参、大根、大根葉、きゅうり りんご	E 364 kcal P 12.6 g F 8.3 g Na 1.4 g	E 456 kcal P 16.1 g F 10.6 g Na 1.7 g
29 水	ごはん、小松菜と玉ねぎの味噌汁 赤魚の照焼き、高野豆腐の含め煮、バナナ	アップルケーキ 牛乳	赤魚、高野豆腐 ◆牛乳	米、砂糖 ◆ホットケーキミックス、◆バター	小松菜、玉ねぎ、大根、人参 グリーンピース、バナナ ◆りんご缶	E 449 kcal P 20.4 g F 12.7 g Na 1.2 g	E 564 kcal P 25.6 g F 15.9 g Na 1.5 g
30 木	☆誕生会☆ ふりかけごはん、キャベツのスープ ハンバーグきのこソース、ポテトサラダ、ケーキ	お麩ラスク 牛乳	豚肉、豆腐、豆乳 八ム ◆牛乳	米、ふりかけ、片栗粉、ケチャップ 中濃ソース、じゃがいも、マヨドレ ロールケーキ、豆乳ホイップ、砂糖 ◆鮭、◆バター	キャベツ、人参、玉ねぎ マッシュルーム、しめじ、きゅうり 黄桃缶	E 469 kcal P 15.6 g F 16.7 g Na 1.2 g	E 587 kcal P 20.2 g F 21.1 g Na 1.5 g
31 金	ごはん、大根の中華スープ、回鍋肉 もやしと小松菜のささみ和え、りんご	ジャムサンド (ブルーベリー) 牛乳	豚肉、ささみ ◆牛乳	米、コーン、ごま油、砂糖 ◆食パン、◆ブルーベリージャム ◆バター	大根、チンゲン菜、玉ねぎ キャベツ、ピーマン、人参 小松菜、もやし、りんご	E 387 kcal P 15.3 g F 10.4 g Na 1.3 g	E 487 kcal P 19.2 g F 13.3 g Na 1.6 g

