

月	火	水	木	金	土
		1 即位の日 	2 休日 	3 憲法記念日 	4 みどりの日
6 振替休日 	7 鶏肉ときのこのホイル焼き・ひじきの和え物・澄まし汁・イチゴ [⑨時] 自家製飲むヨーグルト せんべい [③時] 牛乳・柏餅	8 ベーコンとじゃが芋の仲良し煮・ツナサラダ・ニラ玉スープ・リンゴ [⑨時] 牛乳・ポーロ [③時] ナポリタン	9 韓国風炒め・きゅうりの酢の物・味噌汁・バナナ [⑨時] 牛乳・ウエハース [③時] 牛乳・チーズコーン	10 ささみフライ・ポイルキャベツ・小松菜のおかか和え・もずくスープ・イチゴ [⑨時] 牛乳・あられ [③時] オレンジゼリー	11 納豆汁・カブの酢の物・高野豆腐の煮物・バナナ [⑨時] 牛乳・クッキー [③時] 自家製飲むヨーグルト メロンパン
13 中華丼・漬け物・スナック えんどうの和え物・バナナ [⑨時] 牛乳・せんべい [③時] 牛乳・チヂミ	14 タンドリーチキン・ナムル・澄まし汁・イチゴ [⑨時] 自家製飲むヨーグルト ビスコ [③時] 焼きそば	15 すき焼き風煮・アスパラのゴマ和え・味噌汁・バナナ [⑨時] 牛乳・ビスケット [③時] カルビスゼリー・イチゴ	16 八宝菜風炒め・ハムサラダ・澄まし汁・リンゴ [⑨時] 牛乳・あられ [③時] 牛乳・ピザトースト	17 大豆ボール・ミニトマト・かまぼこの酢の物・グリーンピースと豆腐のスープ・イチゴ [⑨時] 牛乳・ポーロ [③時] 牛乳・チーズ蒸しパン	18 ハヤシライス・福神漬け・ポパイサラダ・バナナ [⑨時] 牛乳・クッキー [③時] 自家製飲むヨーグルト ハムマヨネーズパン
20 シチュー・鮭のチーズ焼き・豚しゃぶサラダ・イチゴ [⑨時] 牛乳・ぼたぼた焼き [③時] 牛乳・五平餅	21 豚肉のガーリック焼き・スナックえんどうの和え物・味噌汁・バナナ [⑨時] 自家製飲むヨーグルト あられ [③時] 牛乳・ホットドッグ	22 魚とエンドウ豆の味噌煮・カニカマの酢の物・澄まし汁・リンゴ [⑨時] 牛乳・せんべい [③時] 牛乳・フルーツサンド	23 チンジャオロース・スパゲティーサラダ・味噌汁・パイナップル [⑨時] 牛乳・ウエハース [③時] 牛乳・プラウニー	24 からあげ・ポイル野菜・もやしの磯辺和え・きのこスープ・イチゴ [⑨時] 牛乳・ポーロ [③時] クリームスパゲティー	25 カレーライス・福神漬け・マロニーサラダ・バナナ [⑨時] 牛乳・せんべい [③時] 自家製飲むヨーグルト ミルクドーナツ
27 牛丼・漬け物・切り干し大根とたけのこの煮物・イチゴ [⑨時] 牛乳・ビスコ [③時] 牛乳・やせうま	28 豚肉とアスパラ焼き・ちくわの和え物・味噌汁・バナナ [⑨時] 自家製飲むヨーグルト せんべい [③時] フルーツヨーグルト	29 鶏肉のトマト煮・マカロニサラダ・ワカメスープ・リンゴ [⑨時] 牛乳・あられ [③時] 牛乳・手作りパン	30 高野豆腐の中華風炒め・ささみの酢の物・味噌汁・イチゴ [⑨時] 牛乳・ポーロ [③時] 牛乳・シリアルおこし	31 魚の天ぷら・ミニトマト・じゃが芋のドライカレー炒め・澄まし汁・バナナ [⑨時] 牛乳・ポーロ [③時] 牛乳・たけのご飯 (おにぎり)	

いただきます ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

はしのもちかた

- えんぴつのようにはしをまっすぐもち
- ちうげんのはしをきょうけつにつけぬくすけがけのきではさむ
- うまのはしをたけごき

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

今月の季節に応じたおやつは、5/31(金) たけのご飯です。