



# 2025年度 5月のこんだて



幼保連携型 認定こども園 しゅろーむ 栄養士 湊めぐみ

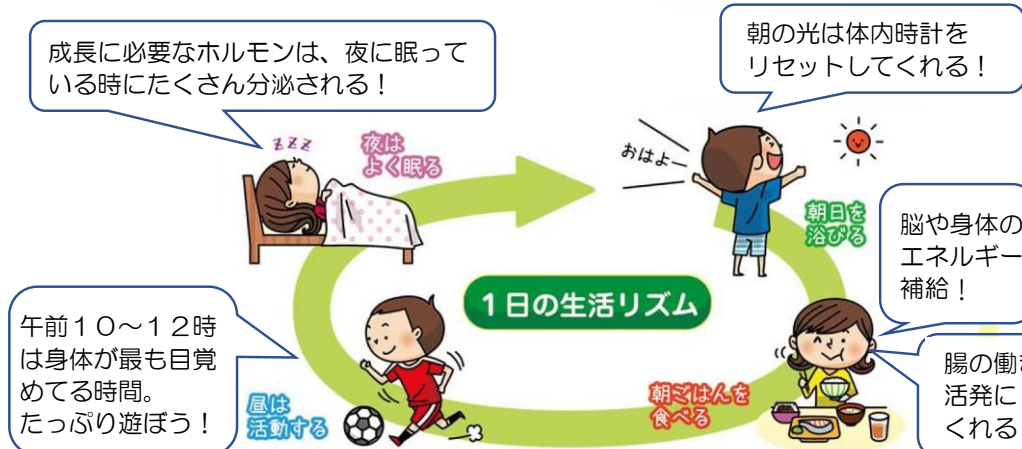
| げつようび                                                                                                                                                                                     | かようび                                                                                                                                                                                                                   | すいようび                                                                                                                                              | もくようび                                                                                                                     | きんようび                                                                                                                        | どうようび                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>ねが<br/><b>お願い</b><br/>3～5歳児の保護者の方へ<br/>5/13(火)は、お弁当給食です。<br/>お弁当箱に給食のおかずを詰める<br/>ので、空のお弁当箱と、</div>  |                                                                                                                                                                                                                        | <div>★午後のおやつです。<br/>おやつと一緒に、<br/>牛乳または ミルージュが<br/>提供されます。</div>  | <div>1<br/>・にくだんごスープ<br/>ぶたひき はくさい もやし<br/>たまねぎ えのきだけ<br/>こまつな じゃがいも<br/>コンソメ<br/>・まぜごはん<br/>・りんご<br/>★いちごジャムパン</div>     | <div>2<br/>・スープ<br/>きゃべつ もやし<br/>・さかなのたつたあげ<br/>サバ かたくりこ<br/>・だいこんとあつあげに<br/>だいこん にんじん<br/>・バナナ<br/>★やさいも</div>              | <div>3<br/><br/>進路決定の日</div>    |
| <div>5<br/><br/>こどもの日</div>                                                                              | <div>6<br/><br/>振替休日</div>                                                                                                            | <div>7<br/>・みそしる・ミネラルふりかけ<br/>だいこん とうふ<br/>・とりにくのカレーマヨやき<br/>とりにく マヨネーズ<br/>・ひじきのいりに<br/>はくさい もやし にんじん<br/>・バナナ<br/>★バタートースト</div>                 | <div>8<br/>・とんじる<br/>ぶたにく だいこん たまねぎ<br/>じゃがいも あつあげ<br/>にんじん しいたけ<br/>いとこんにゃく<br/>・たきこみごはん<br/>・ヨーグルト<br/>★パウムクーヘン</div>   | <div>9<br/>・スープ<br/>たまねぎ こまつな<br/>・さかなのパンこやき<br/>マダラ パンこ パセリ<br/>・パンパンジーサラダ<br/>とりささみ きゃべつ<br/>・オレンジ<br/>★おにぎり</div>         | <div>10<br/>・にこみうどん<br/>とりにく うどん たまねぎ<br/>にんじん ほうれんそう<br/>しいたけ なんと<br/>・フルーツヨーグルト<br/>バナナ キウイフルーツ</div>            |
| <div>12<br/>・かぼちゃカレー<br/>ぶたにく たまねぎ<br/>かぼちゃ にんじん<br/>ぎゅうにゅう カレールウ<br/>・ちゅうかあえ<br/>はるさめ もやし こまつな<br/>・バナナ<br/>★あおりんごゼリー</div>                                                              | <div>13<br/>3歳以上児 お弁当の日<br/>・スープ(3歳未満児のみ)<br/>たまねぎ とうふ<br/>・とりのからあげ ・ナムル<br/>・スパゲッティ<br/>(3歳以上児のみ)<br/>・いちご<br/>★せんべいまたはビスケット</div>  | <div>14<br/>・みそしる・ミネラルふりかけ<br/>きゃべつ こまつな<br/>・ちくさやき<br/>とりひき とうふ たまご<br/>・きんぴらごぼう<br/>ごぼう もやし にんじん<br/>・オレンジ<br/>★さつまいもスティック</div>                 | <div>15<br/>・りんごジャムパン<br/>・ミネストローネ<br/>きゃべつ たまねぎ だいず<br/>ホールトマト ベーコン<br/>・ツナサラダ<br/>カリフラワー にんじん<br/>・バナナ<br/>★ヨーグルト</div> | <div>16<br/>・スープ<br/>じゃがいも ワカメ<br/>・さかなのみそマヨやき<br/>サケ みそ マヨネーズ<br/>・コールスローサラダ<br/>きゃべつ もやし にんじん<br/>・りんご<br/>★バタースティック</div> | <div>17<br/>・やさいスープ<br/>ぶたにく にんじん もやし<br/>しいたけ<br/>・フレンチトースト<br/>たまご ぎゅうにゅう バター<br/>・バナナ<br/>(0.1.2歳児煮込みうどん)</div> |
| <div>19<br/>・みそしる・ミネラルふりかけ<br/>だいこん なめこ<br/>・とうふのそぼろに<br/>とうふ ぶたひき たまねぎ<br/>・なっとうあえ<br/>はくさい もやし にんじん<br/>・バナナ<br/>★ぎゅうにゅうケーキ</div>                                                       | <div>20<br/>・スープ<br/>きゃべつ もやし<br/>・さかなのムニエル<br/>サケ こむぎこ バター<br/>・にくじゃが<br/>じゃがいも にんじん<br/>・オレンジ<br/>★パンケーキ</div>                                                                                                       | <div>21<br/>・みそしる・ミネラルふりかけ<br/>はくさい とうふ<br/>・タンドリーチキン<br/>とりにく ヨーグルト<br/>・マカロニサラダ<br/>じゃがいも にんじん<br/>・バナナ<br/>★おにぎり</div>                          | <div>22<br/>・ワカメスープ<br/>ワカメ もやし にんじん<br/>えのきだけ ごま<br/>・ぶたにくどん<br/>ぶたにく たまねぎ<br/>ピーマン<br/>・いちご<br/>★だいがくいも</div>           | <div>23<br/>・スープ<br/>とうふ たまねぎ<br/>・さかなのおろしに<br/>アカウオ だいこん<br/>・きりこんぶに<br/>はくさい もやし にんじん<br/>・りんご<br/>★せんべいまたはビスケット</div>     | <div>24<br/>・たまごスープ<br/>たまご たまねぎ<br/>にんじん ほうれんそう<br/>・やきそば<br/>ぶたにく きゃべつ もやし<br/>・バナナ<br/>(0.1.2歳児煮込みうどん)</div>    |
| <div>26<br/>・ポークカレー<br/>ぶたにく たまねぎ<br/>じゃがいも にんじん<br/>ぎゅうにゅう カレールウ<br/>・はるさめツナコーンサラダ<br/>もやし こまつな<br/>・バナナ<br/>★せんべいまたはビスケット</div>                                                         | <div>27<br/>・みそしる・ミネラルふりかけ<br/>きゃべつ あぶらあげ<br/>・とりにくのあまからに<br/>とりスティック<br/>・サラスパサラダ<br/>さつまいも にんじん<br/>・いちご<br/>★パウムクーヘン</div>                                                                                          | <div>28<br/>・スープ<br/>じゃがいも たまねぎ<br/>・さかなのこがねやき<br/>マダラ たまご こむぎこ<br/>・きりぼしだいこんに<br/>はくさい もやし にんじん<br/>・オレンジ<br/>★フライドポテト</div>                      | <div>29<br/>・どさんこじる<br/>ぶたにく たまねぎ もやし<br/>だいこん きゃべつ<br/>にんじん コーン<br/>・さけワカメごはん<br/>・バナナ<br/>★ヨーグルト</div>                  | <div>30<br/>・スープ<br/>とうふ もやし<br/>・さかなのごまてりやき<br/>サケ ごま トマト<br/>・じゃがいものそぼろに<br/>じゃがいも にんじん<br/>・りんご<br/>★せんべいまたはビスケット</div>   | <div>31<br/>・ごもくうどん<br/>とりにく うどん たまねぎ<br/>にんじん ほうれんそう<br/>えのきだけ あぶらあげ<br/>なんと<br/>・フルーツヨーグルト<br/>バナナ キウイフルーツ</div> |

## きゅうしょくだより

木々の緑があざやかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。  
新しい環境にもそろそろ慣れ、4月からの緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすい時季です。  
栄養と休息をしっかりととり、体調を崩さないようにしましょう。



## 生活リズムをととのえよう



ゴールデンウィークはもちろん、夏にむけて楽しいイベントも多く、大人だけでなくこどもも夜更かしになりがちです。  
食事の時間が遅くなって、**食べてすぐ眠ると血糖値が高いまま**になります。また、**胃腸に負担がかかったり、成長ホルモンが分泌されにくくなる**と言われています。  
翌日の**朝ごはんにも影響し、エネルギー不足で元気に活動できなくなる**ので、健やかな成長のためにも、できるだけ早い時間に眠りにつけるようにしたいですね。

## 端午の節句

5月5日は、端午の節句として男の子の健やかな成長を祝い、縁起がよい食べものを食べる習慣があります。

### 【ちまき】

ちまきは、病気や悪いことを追い払う力があるとして端午の節句に食べられてきました。



### 【かしわもち】

かしわの木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家が代々栄えるように



成長にしたがって名前が変わる出世魚であるブリには、子どもの出世を願う意味があります。同じ魚のカツオ（勝つ男）には勝てるようにという意味が、山の幸のたけのこにはまっすぐ伸びるようにという思いがこめられています。

