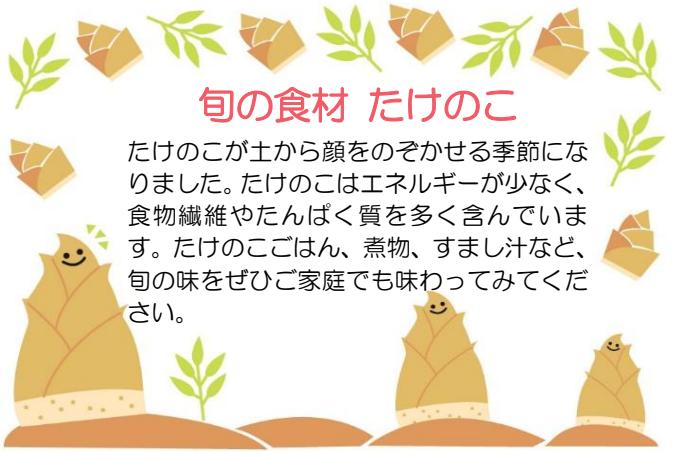


木々の若葉が目まぶしい季節となり、風薫る5月となりました。入園・進級して1カ月が経ちましたが、新しい園生活にも慣れてきましたか？しっかり朝ご飯を食べて、元気いっぱい登園してきてください。

5月の行事予定
 8日：誕生会 17,31日：郷土料理
 23日：お弁当箱の日
 毎週水曜日：カムカムデー



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。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



子どもの日のお祝い

かしわの木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。
 園では毎年、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。



今月の郷土料理 東京都「のらぼうめし」

材料 (4人分)	作り方
米 2合	①米を炊飯する。
しそふりかけ 小さじ2	②小松菜は熱湯でゆでて冷水にとり、水気を絞ってみじん切りにする。油で炒め、調味料を加える。
小松菜 40g	③炊き上がったら、②としそふりかけを加えて混ぜ合わせる。
油 小さじ2	
砂糖 小さじ2	
酒 小さじ2	
薄口醤油 小さじ2	

		5月 献立表					
		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
午前							
昼食		天皇即位の日	国民の休日	憲法記念日	みどりの日		
午後							
	6(月)	7(火)	8(水)誕生会	9(木)	10(金)	11(土)	
午前		せんべい	焼きポテト	ソーセージ	せんべい	せんべい	
昼食	振替休日	ご飯、豚肉とピーマンの炒め物、チンゲン菜のさっと煮 高野豆腐の味噌汁	鯉のぼりごはん、もやしの酢の物、たけのこのすまし汁	ご飯、さばの焼き浸し、白菜とほうれん草のおかかかえ 大根の味噌汁	ロールパン、根菜ハンバーグ、コールスロー、だいこんのピクルス、オニオンスープ	豚肉とごぼうの混ぜご飯 玉ねぎのみそ汁	
午後		ヨーグルト、お菓子	オレンジジュース、じゃが揚げもち	牛乳、甘夏、せんべい	牛乳、ツナマヨおにぎり	甘夏、せんべい	
	13(月)	14(火)	15(水)カムカムデー	16(木)	17(金)郷土料理	18(土)	
午前	せんべい	ビスケット	ふかし芋	りんご	焼き芋	せんべい	
昼食	ハヤシライス 青菜とトマトのサラダ	ご飯、厚揚げの炒め物 キャベツとツナの甘酢和え 白菜の味噌汁	野菜の胡麻味噌うどん 切干大根のゆかりマヨサラダ	ご飯、さわらのごま照り焼き、白菜のお浸し、金時豆の甘煮、玉ねぎのすまし汁	食パン、豆乳ポトフ にんじんと豆腐のサラダ	五目混ぜご飯 もやしの味噌汁	
午後	牛乳、マカロニきな粉	ヨーグルト、お菓子	牛乳、大豆おやき	牛乳、夏みかん、せんべい	牛乳、のらぼうおにぎり	夏みかん、せんべい	
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)カムカムデー	24(金)	25(土)	
午前	クラッカー	せんべい	焼きポテト	ソーセージ	せんべい	せんべい	
昼食	豚肉のみそ丼、豆腐のすまし汁、もやしとハムの胡麻酢あえ	ご飯、豚肉とピーマンの炒め物、チンゲン菜のさっと煮 高野豆腐の味噌汁	ご飯、さばの焼き浸し、白菜とほうれん草のおかかかえ 大根の味噌汁	春野菜のスパゲティ れんこんのさっぱりサラダ	ロールパン、根菜ハンバーグ、コールスロー、だいこんのピクルス、オニオンスープ	豚肉とごぼうの混ぜご飯 玉ねぎのみそ汁	
午後	牛乳、豆乳プリン	ヨーグルト、お菓子	牛乳、青のりトースト	牛乳、甘夏、せんべい	牛乳、ツナマヨおにぎり	甘夏、せんべい	
	27(月)	28(火)	29(水)カムカムデー	30(木)お弁当箱の日	31(金)郷土料理		
午前	せんべい	ビスケット	ふかし芋	りんご	焼き芋		
昼食	ハヤシライス 青菜とトマトのサラダ	ご飯、厚揚げの炒め物 キャベツとツナの甘酢和え 白菜の味噌汁	野菜の胡麻味噌うどん 切干大根のゆかりマヨサラダ	たけのこ御飯、さばの塩焼き、小松菜のお浸し、きゅうりの土佐あえ、豆腐のみそ汁	食パン、豆乳ポトフ にんじんと豆腐のサラダ		
午後	牛乳、マカロニきな粉	ヨーグルト、お菓子	牛乳、大豆おやき	牛乳、夏みかん、せんべい	牛乳、のらぼうおにぎり		