

令和8年 5月

献立予定表

小桜こども園

日 曜	主 食	副 食 共 通	未満児 追加食	お や つ		行 事
				10時(未満児)	3時(共通)	
1 金	ごはん	野菜カレー、チキンナゲット、レバー竜田、アスパラとツナのサラダ、果物	豆腐の旨煮	小魚せんべい	レーズンクッキー牛乳	
2 土		土曜対応メニュー				
4 月	みどりの日					
5 火	こどもの日					
6 水	編習休日					
7 木	ごはん	豚肉の生巻焼き、れんこん金平、コールスローサラダ	南瓜みそ汁 果物	ふかし芋	アメリカンドック牛乳	
8 金	ごはん	きつねうどん、鮭のマヨネーズ焼き、小松菜のごま和え、果物、味のり	納豆	牛乳、蒸しパン	りんごヨーグルト 練入りウエハース	
9 土		土曜対応メニュー				
11 月	ごはん	あじの磯辺揚げ、ピーマン炒め、かにかまの和風サラダ、果物	わかめスープ	野菜せんべい	じゃこトースト牛乳	
12 火	ごはん	ハンバーグ、たけのこのおかか煮、ほうれん草の海苔和え、チーズ	大根みそ汁 果物	おさかなポーロ	芋かりんどう牛乳	
13 水	ごはん	さばの塩焼き、春雨の酢の物、牛肉とごぼうのしくれ煮、果物	豆腐すまし汁	牛乳、ビスケット	スティックパン	スイミング(年長)
14 木	ごはん	～ 花まつり精進給食 ～		牛乳、カステラ	お花せりー	花まつり・親鸞聖人降誕会
15 金	ごはん	五目かきたま汁、赤魚の煮付け、ビーンズサラダ、果物	ケチャップ肉団子	サフレ	抹茶みるく蒸しパン牛乳	
16 土		土曜対応メニュー				
18 月	ごはん	照焼きチキン、昆布と大豆の炒り煮、ごぼうサラダ、果物	キャベツスープ	ヤクルト	いりご・ビスコ牛乳	
19 火	<お誕生日会>	～ お楽しみメニュー ～	すまし汁	果物	ミニたいやき牛乳	お誕生日会
20 水	ごはん	鮭のムニエル、じゃが芋のどぼろ煮、キャベツとハムのサラダ	コーンスープ 果物	牛乳、かぼちゃクッキー	バームクーヘンバナナ	スイミング(年中)
21 木	ごはん	和風肉団子、高野豆腐の煮物、海藻とツナのサラダ、果物	茄子みそ汁	牛乳、ミルクパン	Caソフトクッキーヨーグルト(4ヶ月～)	
22 金	ごはん	豚汁、あじフライ、小松菜のおかか和え、たまごやき	ウインナー 果物	Caせんべい	豆乳ココアカスターネ牛乳	
23 土		土曜対応メニュー				
25 月	ごはん	さばのみそ煮、さつまいもの茶ぶら、れんこんとささみのサラダ、納豆	ほうれん草すまし汁 果物	練入りウエハース	メロンパン牛乳	
26 火	ごはん	鶏肉の塩麹焼き、南瓜の煮物、いんげんのマヨサラダ、ふりかけ(Fe)	玉葱みそ汁 果物	牛乳、練入りビスケット	ひじきおにぎり	
27 水	ごはん	豚肉の香味焼き、うの花炒め、胡瓜のゆかり和え、果物	和風スープ	牛乳、ひとくちカステラ	クラッカーチーズ	スイミング(年長)
28 木	ごはん	にゅうめん、赤魚の酢漬、ほうれん草の錦糸和え、果物	炒り豆腐	りんご果汁	お誕生日ケーキ牛乳	
29 金	ごはん	大豆ミートカレー、コーンフライ、トマトサラダ、ブルーベリー、果物	ゆでたまご	牛乳、丸ぼうろ	サラダせんべい ジョア(スポロン)	15:00降園
30 土	<運動会>	～ 運動会 ～				

《今月の目標》毎日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べましょう！

《今月の行事》14日(木) 花まつり&親鸞聖人降誕会

☆・・・お釈迦様&親鸞様のご生誕をお祝いします。

19日(火) 5月生まれのお誕生日会

30日(土) 小桜運動会

★ 佐賀県産の玉ねぎ、アスパラガス、きゅうり、もやし、トマトを使用しています。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ 土曜日は、自園給食や自園外弁当にて対応しています。



給食だより 5月

新年度が始まって、1か月が経ちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。連休などもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に毎日の生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

5月5日は「こどもの日」で、国民の祝日です。国民の祝日に関する法律では、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。また、この日は、端午の節句、菖蒲の節句とも呼ばれています。子どもたちの健やかな成長を願って、これからも給食を提供していきます。

朝食で元気モリモリ！

朝起きて、朝ごはんを食べると、元気に1日のスタートが切れます。その秘密は、ズバリ、脳の働きにあります。脳は、体が眠っている間も、休まずに働いているため、朝にはすっかり「栄養不足」に。そこで、朝、ごはんやパンを食べて、脳のエネルギー源「ブドウ糖」を補給すると、脳が元気になるのです。おにぎりともそ汁、前日の残りものをちょっと温めて食べるだけでも、1日のスタートが違ってきます。しっかり朝ごはんを食べて、元気に園に来てくださいね。



朝ごはんを食べるとこんないいことがある！ 5カ条

1. 体の活性化
2. 肥満防止
3. 快便効果
4. 脳のエネルギー源に
5. 生活習慣病を予防します

小桜こども園では、0歳児から給食の食前、食後には手を合わせて食事の挨拶をしています。

「いただきます」は給食の食材となった自然の恵みへの感謝を表すもの。

そして「ごちそうさま」は給食を作ってくれた人だけでなく、お米や野菜を作ってくれた人、魚を獲る人、給食が並ぶまでに関わったあらゆる人への感謝の気持ちが含まれています。

(以下参照 「食事のことば」)

食事のことば

食前のごとば(合掌)
食後のごとば(合掌)

多くのいのちと、みなさまのおかげにより、このごちそうをめぐれました。深くご恩を喜び、ありがとうございます。

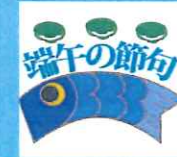
食後のことば(合掌)
尊いおめぐみをおいしくいただき、ますます御恩感謝につとめます。おかげで、ごちそうさまでした。



八十八夜

八十八夜は、立春から数えて88日目で、毎年5月2日頃のこと。茶農家がお茶の木の新芽(一番やわらかい葉)を摘む時期です。八十八夜の摘み取られた葉で作られた新茶は昔から不老不寿の縁起物とされてきました。お茶は、血中のコレステロールを低下させるカテキンなど、多くの有用な成分で知られていますが、カフェインも含まれているので、子どもは摂り過ぎないようにしましょう。

※15日のおやつは、八十八夜にちなみ、抹茶みるく蒸しパンを提供します。



5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲(しょうぶ)の節句(せっく)ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

※今月のお誕生日会はこのぼりランチの予定です！