



5 月 こんだてひょう



2025年度 光幼保園

月	火	水	木	金
※ひよこ・りす・うさぎ組には、午前のおやつもつきます。 ※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。			1 ごはん いわしのかば焼き ほうれん草のコーンとえのっぺい汁 牛乳 ふかし芋 昆布おにぎり	2 ビーフカレー レタスとトマトのサラダ 果物 牛乳 カルシウムせんべい メーブルトースト
5 こどもの日	6 振替休日	7 こどもの日メニュー ごはん こいのぼりバーグ ポテトサラダ ポトフ こいのぼりケーキ・牛乳 乾パン フルーツポンチ	8 ごはん カレイのムニエル きゅうりとカニカマの酢の物 えのきのみそ汁 牛乳 バナナ 黒ごまおにぎり	9 たけのこごはん 豚肉の塩こうじ炒め 冷やしトマト お麴のすまし汁 牛乳 魚肉ソーセージ ホットケーキ
12 ごはん 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーの昆布和え 根菜のすまし汁 牛乳 ビスケット じゃこトースト	13 食パン 鮭の香味焼き マセドアンサラダ 豆乳スープ 牛乳 マカロニきな粉 焼きおにぎり	14 マーボー丼 三色ナムル キャベツのみそ汁 果物 牛乳 粉ふき芋 お好み焼き	15 春の遠足 弁当の日 せんべい ヨーグルト	16 ごはん きすの天ぷら あらめの炒め煮 里芋のすまし汁 牛乳 きな粉バナナ トマトピザ
19 わかめごはん 豚肉のごま焼き かぼちゃのコロコロサラダ ごぼうのすまし汁 牛乳 チーズ いちご蒸しパン	20 ごはん 豆腐の五目焼き チンゲン菜のごま和え 中華スープ 果物・牛乳 大根の煮物 黒糖ラスク	21 そら豆ごはん さばの塩焼き キャベツと長芋の甘酢和え わかめと豆腐のみそ汁 牛乳 りんごヨーグルト クラッカーサンド	22 ごはん ジャーマンポテト かみかみのサラダ かぶのすまし汁 牛乳 レーズンパン 豆腐ガトーショコラ	23 五目うどん キャベツの梅おかか和え 果物 牛乳 蒸しかぼちゃ 牛しぐれおにぎり
26 ごはん 豚肉のカレー炒め 小松菜ともやしのお浸し じゃが芋のみそ汁 牛乳 いりこ・クラッカー 豆乳くずもち	27 ゆかりごはん 擬製豆腐 人参きんぴら 白菜のすまし汁 牛乳 ふかし芋 納豆トースト	28 ごはん 鮭のコーンフ레이크焼き ごぼうときゅうりのサラダ かぼちゃみそ汁 牛乳 金時豆煮 焼きごまもち	29 ごはん BBQチキン ほうれん草のおかか和え けんちん汁 牛乳 りんご さつまいもパン	30 誕生月メニュー 丸パン 白身魚のフライ お星さまサラダ コンソメスープ ミニケーキ・牛乳 おしゃぶり昆布 きつねおにぎり

元気になる話 じょうぶな骨をつくるには！

骨や歯の材料になるカルシウムが多い食品をたくさん食べても、もう一つのあるビタミンがないと、カルシウムは骨や歯までは運ばれません。カルシウムを骨や歯に運んでくれるお助けマンのビタミンとは、いったい何でしょう？

カルシウムを多く含む食品



答えは「ビタミンD」です♪

ビタミンDは、カルシウムの運び屋さんで、カルシウムを骨や歯まで運んでくれます。ビタミンDがたくさん含まれている食品は、さんま・いわし・さば・かつおなどの魚や、レバーや干しシイタケです。

「ビタミンD」はからだの中で
つくることができるよ！



太陽の光にあたることで、ビタミンDをからだの中でつくることができるんだよ！ 外で元気に遊ぶことも大切だね♪