

にち げつ か すい もく きん ど

26	27	28	29	30	1 ★ こどもの日会	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 ★	8 ★ 手	9
10 母の日	11 ★ 体 花/慣らし保育(終)	12 ☆ 個人面談(始)	13 ☆ 個人面談(終)	14 ☆ 内科検診 個人面談(終)	15 ★ 花/通常保育(始)	16
17	18 ★ 体	19 ★ 歯科検診	20 ☆ 誕生会 ちゃれんじ1	21 ★	22 ★ 防災訓練	23
24	25 ★ 体	26 ★	27 ☆	28 ★	29 ★	30
31	体・・体操指導あり / 英・・英語指導あり / 手・・手話指導あり ★・・午後ポレポレ(午後の預かり保育)あり / △・・朝ポレポレ(朝の預かり保育)なし ☆・・延長ポレポレ(午後延長預かり保育)または、役員、係の託児あり					

# 5

MAY

2026年 **月のこんだて**

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

しとくメモ

**カツオ (初獲)**

カツオの旬は年に2回あり、春(3月から5月頃)の「初獲(はつがっお)」は脂が少なくさっぱりしていて、秋(9月から11月頃)の「戻り獲(もどりがっお)」は脂が乗って濃厚な味わいが特徴です。栄養も旬によって異なり、初獲はビタミンB群や鉄分が豊富で、戻り獲は脂(EPA・DHA)が多く、カロリーは高めですが、良質な脂質を多く摂取することができます。カツオは香味野菜(玉ねぎ、ねぎ、生姜)やシソと一緒に食べると栄養バランスも良くなり、風味も豊かになります。

**【きせつおぼえよう】**

**八十八夜**

はちじゅうはちや

立春から数えて88日目にあたり、夏の訪れを告げる日本独特の雑節(ざっせつ)で、寒さが和らぎ霜も心配がなくなるため、茶摘みや田植えなど本格的な農作業を始める目安とされてきました。末広がりの「八」が重なり、「米」の字にもなることから縁起の良い日とされ、この日に摘まれたお茶は「新茶」として不老長寿の縁起物と珍重されています。立春(2月3日頃)から数えるため、毎年日付は変わりますが、2026年は5月2日です。

**4(月)**

**みどりのひ**

みどりの日

**11(月)**

●ふたにのしょうがいため  
●フルーツ  
●ごましおごはん

426kcal 12.3g 16.2g 1.7g

**18(月)**

●とんかつ  
●フルーツ  
●ごましおごはん

421kcal 12.3g 13.9g 1.2g

**25(月)**

●エビカツ  
●フルーツ  
●ぎょうしれごはん

432kcal 12.3g 15.9g 1.3g

**5(火)**

**こどものひ**

こどもの日

**12(火)**

●えびフライ  
●フルーツ  
●ぎょうしれごはん

398kcal 11.3g 11.3g 1.2g

**19(火)**

●ポークカレー  
●フルーツ  
●しろごはん

409kcal 10.3g 11.3g 1.2g

**26(火)**

●モートオムレツ  
●フルーツ  
●ミルクパン

384kcal 11.3g 15.9g 1.1g

**6(水)**

**ふりかえきゅうじつ**

振替休日

**13(水)**

●ハンバーグビーフ  
●フルーツ  
●しろごはん

408kcal 11.8g 11.8g 1.1g

**20(水)**

●ささみフライ  
●フルーツ  
●エッグパン

408kcal 11.8g 12.8g 1.1g

**27(水)**

●にくじゃが  
●フルーツ  
●おかかごはん

413kcal 12.5g 10.3g 1.4g

**7(木)**

●ほくほくコロッケ  
●フルーツ  
●ひじきごはん

379kcal 10.8g 10.2g 1.1g

**14(木)**

●ハンバーグ  
●フルーツ  
●しろごはん

402kcal 11.8g 14.8g 1.5g

**21(木)**

●ハンバーグ  
●フルーツ  
●おかかごまごはん

408kcal 11.1g 11.8g 1.2g

**28(木)**

●とりにくからあげ  
●フルーツ  
●じゃこごはん

408kcal 11.8g 12.2g 1.1g

**8(金)**

●わふうハンバーグ  
●フルーツ  
●おかかごはん

431kcal 12.7g 12.9g 1.5g

**15(金)**

●とりにくのりやき  
●フルーツ  
●のりごはん

401kcal 10.6g 10.6g 1.0g

**22(金)**

●にくたんこのやさいあんかけ  
●フルーツ  
●さけごはん

390kcal 9.2g 10.6g 1.3g

**29(金)**

●はっほうさい  
●フルーツ  
●ひじきごはん

408kcal 10.7g 8.8g 1.2g