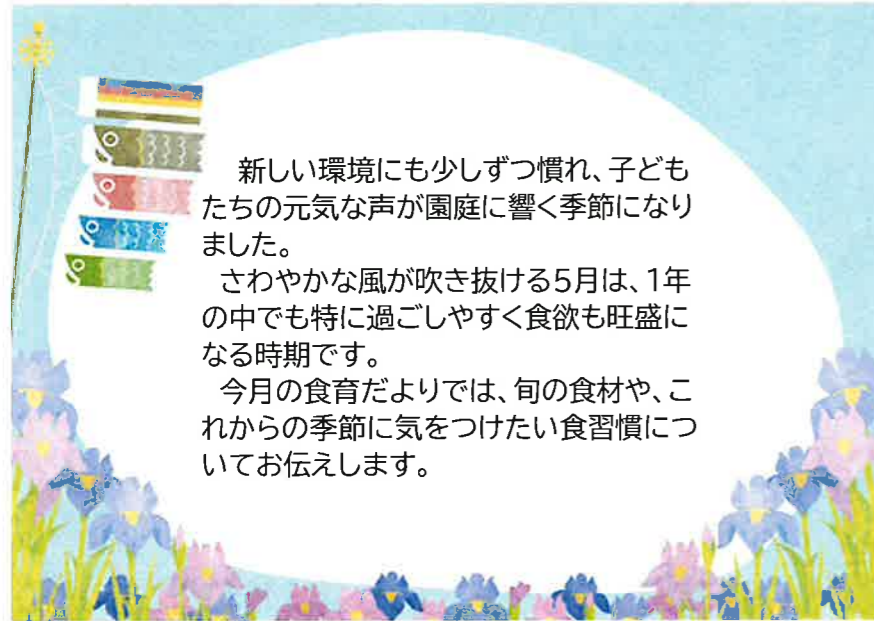


5月 給食だより



新しい環境にも少しずつ慣れ、子どもたちの元気な声が園庭に響く季節になりました。
さわやかな風が吹き抜ける5月は、1年の中でも特に過ごしやすく食欲も旺盛になる時期です。
今月の食育だよりでは、旬の食材や、これからの季節に気をつけたい食習慣についてお伝えします。

5月の給食目標 //

旬の食べ物を知り、食事をしっかり楽しもう

旬の食べ物

5月は、みずみずしい緑の野菜がたくさん登場します。

春キャベツ・アスパラガス

葉が柔らかく甘みが強いのが特徴です。ビタミンCも豊富で、風邪予防にもピッタリ！

そら豆・さやえんどう

「さや」から豆を取り出す作業は、子どもたちにとって楽しい食育経験になります。お家でもぜひ一緒に剥いてみてくださいね！

かつお(初鯉)

「目に青葉 山ほととぎす 初鯉」と詠われるように、この時期の鯉はさっぱりとしていて、成長期に欠かせない鉄分や良質なたんぱく質が豊富です。



朝ごはんはスイッチON!

連休明けは、大人も子どもも生活リズムが崩れがちになります。元気に1日を過ごすためには、「朝ごはん」が欠かせません。

朝ごはんの3つの役割

1. 脳のエネルギー: 集中力を高め、イライラを抑えます。
2. 体のスイッチ: 体温を上げ、活動モードに切り替えます。
3. お腹の掃除: 腸を刺激し、排便を促します。

忙しい朝は、おにぎりやバナナ、ヨーグルトだけでも構いません。「まずは一口食べる」習慣を大切にしましょう。



日	曜	献立名	おもな材料とその働き			未満児おやつ	おやつ	熱量(kcal)	離乳食
			黄: 熱と力になる	赤: 血や肉になる	緑: 体の調子を整える				
1	金	わかめごはん まん丸エビフライ 春雨サラダ 豚汁 キウイ	米 じゃがいも	えび 卵 チーズ ハム 豚肉 豆腐	わかめ ブロッコリー トマト コーン キウイ 人参 大根 キャベツ	牛乳 お菓子	牛乳 こいのぼりどら焼き	527	お粥・ささみの煮物 人参の和え物・豚汁
2	土	鶏南蛮うどん かぼちゃの煮物 もやしとわかめの中華和え バナナ	うどん	鶏肉 卵 なた	かぼちゃ もやし 人参 長ねぎ わかめ バナナ トマト	牛乳 お菓子	牛乳 ★バインバイ	494	煮込みうどん・かぼちゃの煮物 トマト
7	木	メンチカツデミグラスソース マカロニポテトサラダ 押し麦スープ オレンジ	米 マカロニ 春雨 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 豚肉	たまねぎ しめじ 人参 きゅうり トマト	牛乳 お菓子	麦茶 ★カルピスポンチ	558	お粥・豚肉のソテー ポテトサラダ・スープ
8	金	赤魚のカレーマヨ焼き 小松菜としめじのごま和え さつま汁 キウイ	米 マヨネーズ さつまいも	豆腐 豚肉 赤魚	小松菜 人参 しめじ 長ねぎ キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 ★いもち	547	お粥・赤魚の煮付け 小松菜の和え物・さつま汁
9	土	炊き込みご飯 さつま芋の天ぷら ちくわときゅうりの酢の物 なめこ汁 ゼリー	米 しらたき さつまいも	鶏肉 油揚げ ちくわ 豆腐	人参 しいたけ ごぼう きゅうり わかめ なめこ 長ねぎ	牛乳 お菓子	牛乳 アメリカンドッグ	621	お粥・さつま芋の煮物 和え物・みそ汁
11	月	厚揚げの肉みそがけ ほうれん草のしらす和え えのきと白菜のみそ汁 オレンジ	米	生揚げ ひき肉 しらす 油揚げ	たまねぎ 長ねぎ ほうれん草 人参 白菜 えのき オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 パンケーキ	557	お粥・肉そぼろ ほうれん草のしらす和え・みそ汁
12	火	ホッケのごま風味フライ 五目きんぴら かきたま汁 キウイ	米 しらたき	ホッケ 卵 豚肉 さつま揚げ 豆腐	ごぼう 人参 えのき キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 ★スイートポテト	533	お粥・白身魚の煮物 人参サラダ・かきたま汁
13	水	鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ オレンジ	米 マカロニ じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 大豆水煮 ハム ベーコン	たまねぎ 人参 しめじ きゅうり オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ★じゃこトースト	469	お粥・鶏肉の煮物 サラダ・スープ
14	木	ポークカレー ハンサンスー わかめと豆腐のスープ バナナ	米 じゃが芋 春雨	豚肉 鶏ささみ 豆腐	たまねぎ 人参 きゅうり わかめ 長ねぎ バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 プリンアラモード	596	お粥・肉じゃが 和え物・スープ
15	金	すき焼き風煮 カニカマときゅうりの酢の物 たまねぎと卵のみそ汁 バイン	米 しらたき	豚肉 カニカマ 卵	白菜 人参 玉ねぎ えのき きゅうり わかめ バイン	牛乳 お菓子	牛乳 ★ケーキサレ	573	お粥・豚肉と白菜の煮物 和え物・みそ汁
16	土	味噌ラーメン シューマイ ささみときゅうりのごまサラダ バナナ	中華麺 マヨネーズ	ひき肉 鶏ささみ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	558	煮込みそうめん・豚肉と野菜の煮物 サラダ
18	月	鶏のから揚げ じゃこサラダ 里芋としめじのみそ汁 オレンジ	米 里芋	鶏肉 しらす 油揚げ	キャベツ 人参 きゅうり トマト しめじ 長ねぎ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ★米粉パン	602	お粥・鶏肉のソテー じゃこサラダ・みそ汁
19	火	肉じゃが ほうれん草の玉子和え 大根のみそ汁 バナナ	米 じゃが芋 しらたき	豚肉 卵 豆腐	人参 たまねぎ 大根 ほうれん草 バナナ	牛乳 お菓子	ヨーグルト せんべいのみみ	548	お粥・肉じゃが ほうれん草の玉子和え・みそ汁
20	水	にぎやか親子丼 ちくわときゅうりのマヨ和え えのきと油揚げのみそ汁 キウイ	米 さつま芋	鶏肉 卵 しらす ちくわ 油揚げ	たまねぎ 人参 焼きのり きゅうり トマト えのき キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつま芋のガレット	597	お粥・野菜の玉子とし サラダ・スープ
21	木	鶏白湯鍋 鮭のタルタル焼き ひじきの煮物 バイン	米 しらたき	鶏肉 豆腐 豆乳 鮭 油揚げ	白菜 人参 しめじ ひじき ごぼう バイン	牛乳 お菓子	牛乳 今川焼	568	お粥・焼き鮭 人参の煮物・鶏白湯
22	金	ミートソーススパゲティ ブロッコリーミモザサラダ 白菜スープ オレンジ	スパゲティ	ひき肉 チーズ 卵 豆腐 ベーコン	人参 なす 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ケーキ	559	煮込みうどん・ブロッコリーサラダ 白菜のお浸し
23	土	野菜カレー 棒棒鶏風サラダ 中華スープ ゼリー	米	豚肉 鶏ささみ 卵	人参 玉ねぎ なす かぼちゃ キャベツ きゅうり	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	565	お粥・野菜の煮物 サラダ・スープ
25	月	ちくわ納豆の天ぷら 切り干し大根の煮物 鶏汁 オレンジ	米 しらたき	ちくわ 納豆 油揚げ 鶏肉 凍り豆腐	切干大根 人参 キャベツ ごぼう 長ねぎ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ココア蒸しパン	606	お粥・納豆 野菜の煮物・鶏汁
26	火	鶏つくねハンバーグ さつまいもサラダ キャベツスープ バイン	米 さつま芋 マヨネーズ	鶏ひき肉 豆腐	たまねぎ 人参 きゅうり トマト キャベツ ピーマン バイン	牛乳 お菓子	牛乳 ★あんどパイツイスト	658	お粥・鶏そぼろ さつま芋サラダ・スープ
27	水	たらの西京焼き 炒り豆腐 のっぺい汁 キウイ	米 里芋	たら 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 卵	人参 ごぼう 大根 さやえんどう 長ねぎ キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 ★コーンマヨナ	596	お粥・たらの煮物 炒り豆腐・大根汁
28	木	ハヤシライス 小松菜サラダ トマト わかめと卵のスープ バナナ	米 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 豆腐 卵	人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ トマト わかめ バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 カステラ	589	お粥・肉じゃが 小松菜サラダ・たまごスープ
29	金	鶏肉とさつま芋の炒め ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁 オレンジ	米 さつま芋 マヨネーズ	鶏肉 生揚げ	長ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 カスタードサンド	524	お粥・鶏肉とさつま芋の煮物 ほうれん草の和え物・みそ汁
30	土	和風スパゲティ かぼちゃサラダ 野菜スープ ゼリー	スパゲティ じゃがいも マヨネーズ	鶏ささみ ハム ベーコン	アスパラ 玉ねぎ しめじ かぼちゃ 人参 きゅうり キャベツ ピーマン	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	450	煮込みそうめん・かぼちゃサラダ キャベツの煮物

お誕生会は22日です。

鍋の日は21日です。

1日は花まつり行事食です。まん丸エビフライ(未満児は鶏ささみフライになります。)

※材料の都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

●青色のメニューは新メニューです。

※毎食後フルーツがつきます。