



給食だより (5月)



さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境に少しづつ慣れ、元気な姿を見せてくれています。5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れやすくなる時期でもあります。健康に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」でリズムをつくり、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えていきましょう。

ちまきとかしわ餅

端午の節句は、子どもたちの健やかな成長をお祝いします。端午の節句の食べ物にはちまきやかしわ餅があります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわ餅は日本独自の風習です。かしわ餅に使われているかしわの葉は、新芽が出てくるまで古い葉が落ちない為「家系が絶えない」ことにつながると言われ、縁起の良いものとされています。

これから初夏に向けてのみ出回るそら豆。5/19(水)3歳以上クラスでさやむきを行う予定です。さやを割ってみると中は……？少しくせのある味ですが、亜鉛とビタミンB2に富んだ旬の味覚を味わってもらいたいです。



そら豆レシピ

《作り方》

《材料》(大人4人分)

- ・そら豆 ……5本
- ・米 ……1.5合
- ・薄口醤油 ……大さじ1
- ・料理酒 ……小さじ1
- ・塩 ……1g

- ①米と研ぎ、30分程浸水したら、しょうゆ、料理酒、塩を加えて炊く。
- ②そら豆のさやをむき、沸騰したお湯に塩を加え(分量外)5分程塩ゆでする。
- ③豆の粗熱が冷めたら皮をむく。
- ④炊きあがったご飯にそら豆を加え、さっと混ぜたらできあがり。





5月 予定献立

令和3年 名取あげほのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る

力になる

病気から
守ってくれる

(赤)

(黄)

(緑)

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
1	土	ヨーグルト	ご飯	マーボー豆腐 ナムル風ツナサラダ オレンジ (ヨーグルト)	菓子 牛乳	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	米 油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ネギ ほうれん草 もやし オレ ンジ
3	月			こどもの日				
4	火			みどりの日				
5	水			憲法記念日				
6	木	せんべい	ご飯	豆とツナのカレー 春雨サラダ ゼリー	菓子 オレンジジュース	大豆 ツナ ハム	米 じゃがいも カレールウ は るさめ マヨネーズ ごま	グリーンピース 玉ねぎ トマト ひじき コーン
7	金	ヨーグルト	ご飯	肉豆腐 納豆和え パナナ	いも天 牛乳	豆腐 豚肉 納豆 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも ホッ トケーキミックス ごま	糸こんに 人参 玉ねぎ ねぎ 生姜 小松菜 もやし 海苔 バナナ
8	土	クラッカー 牛乳	ご飯	じゃが芋と鶏肉の煮物 中華スープ オレンジ (牛乳)	ヨーグルト (揚げせんべい)	鶏肉 豆腐 ヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖 油	ごぼう 人参 グリンピース ほ うれん草 オレンジ
10	月	ビスケット	ご飯	カレイの生姜焼き ごま和え 大根の味噌汁 オレンジ	かぼちゃケーキ 牛乳	カレイ 豆腐 卵 牛乳	米 ごま 小麦粉 砂糖 パ ター	生姜 ほうれん草 人参 大根 ねぎ わかめ オレンジ かぼ ちゃ
11	火	サンドビスケット 飲むヨーグ ルト	ご飯	*誕生会*おにぎり 鶏のから揚げ ごぼうサラダ (ちくわきゅうり) 春雨スープ いちご	きな粉トースト 牛乳	鶏肉 ツナ ちくわ 豆腐 きな 粉 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 ごま はるさめ 食パン パター	生姜 ごぼう 人参 きゅうり コーン きゅうり 玉ねぎ チ ンゲン菜 いちご
12	水	クラッカー	ご飯	おろしハンバーグ 生揚げのとキャベツの味噌汁 バナナ	大学芋 牛乳	豚肉 豆乳 生揚げ 牛乳	米 パン粉 砂糖 さつまいも ごま 油	ひじき 玉ねぎ 大根 しめじ えのき フロッコリー キャベツ 玉ねぎ ねぎ バナナ
13	木	せんべい	うどん	わかめうどん たらのお好み揚げ 夏みかん缶	中華風炊き込みご飯 牛乳	鶏肉 たら 牛乳	うどん 小麦粉 油 米 砂糖	人参 キャベツ わかめ ねぎ 夏みかん缶 たけのこ しいた け グリンピース
14	金	サンドビスケット 牛乳	ご飯	手作りふりかけ 鶏肉のマーマレード 焼き 茹で野菜マヨしょうゆ 豆腐 のコンソメスープ パナナ (牛乳)	ヨーグルト和え (せんべい)	ちりめんじゃこ おかか 鶏肉 豆腐 ベーコン ヨーグルト	米 砂糖 ごま ジャム マヨ ネーズ じゃがいも ホイップク リーム	生姜 フロッコリー 人参 玉ね ぎ バナナ みかん缶 もも缶
15	土	ヨーグルト	ご飯	キーマカレー アスパラのスープ オレンジ (ヨーグルト)	菓子 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 カレールウ じゃがいも	玉ねぎ 人参 グリンピース アスパラ しいたけ コーン オ レンジ
17	月	せんべい	わかめ ご飯	肉じゃが 小松菜のごまだれ和え いちご	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 鶏肉 きな粉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま 油 マカロニ	人参 玉ねぎ いんげん 小松 菜 もやし いちご
18	火	ヨーグルト	ご飯	鶏肉のネギ塩焼き たけのこの土佐煮 じゃがいもとキャ ベツの味噌汁 夏みかん缶	キャロットケーキ 牛乳	鶏肉 おかか 油揚げ 豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦 粉 ごま パター	ねぎ にんにく たけのこ キャ ベツ わかめ 夏みかん缶 人 参
3歳以上児クラス ぞら豆さやむき								
19	水	クラッカー	ご飯	照り焼きチキン ごま酢和え 油麩の味噌汁 パナナ	そら豆ご飯 チーズ 牛乳	鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 麩 油	ほうれん草 人参 わかめ も やし えのき バナナ そら豆
20	木	ビスケット	ご飯	赤魚の味噌焼き かぼちゃのグリル 中華スープ メロン	ジャムサンド 牛乳	赤魚 豆腐 ベーコン 牛乳	米 砂糖 油 ごま ジャムサン ド	かぼちゃ もやし しいたけ チ ンゲン菜 メロン
21	金	せんべい	ご飯	豚肉と生揚げの味噌炒め こんにゃくサラダ 飲むヨーグルト	チーズじゃが 牛乳	豚肉 生揚げ ツナ 飲むヨー グルト チーズ 牛乳	米 油 ごま マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ 玉ねぎ かぶ キャベツ ほうれ ん草
22	土	サンドビスケット	ご飯	豆腐のミートソース煮 豆乳コンソメスープ オレンジ	菓子 牛乳	豆腐 豚肉 豆乳 ベーコン 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 フロッコリー コーン オレンジ
24	月	ヨーグルト	ご飯	たらのコーンマヨネーズ焼き ひじきサラダ さつま汁 パナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	たら ハム 豆腐 鶏肉 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 さつま いも ホットケーキミックス	コーン バセリ 人参 ひじき え のき きゅうり 大根 いんげん バナナ
25	火	サンドビスケット オレンジ ジュース	ご飯	タンドリーチキン じゃがいものきん びら ウィンナーのコンソメスープ オレンジ	きのこパスタ 牛乳	鶏肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	米 マヨネーズ じゃがいも 油 パスタ	にんにく 綱さや キャベツ 人 参 玉ねぎ オレンジ えのき しめじ バセリ
26	水	ビスケット	うどん	五目うどん ぎせい豆腐 フロッコリーごま和え ヨーグルト	ひじきご飯 牛乳	豆腐 卵 豚肉 鶏肉 ヨーグ ルト 大豆 油揚げ 牛乳	うどん 砂糖 油 ごま 里芋 米	人参 しいたけ ねぎ フロッコ リー 大根 わかめ 糸こんに ひじき グリンピース
27	木	せんべい	ご飯	焼肉どんぶり 春野菜のスープ バナナ (牛乳)	スイートポテト 牛乳	豚肉 ベーコン 生クリーム 牛乳	米 砂糖 ごま じゃがいも さ つまいも パター	生姜 にんにく 人参 ビーマン 玉ねぎ かぶ キャベツ アス パラ バナナ
28	金	ゼリー	ご飯	鮭のごま風味焼き 切干大根のサラダ かぼちゃの味噌汁 メロン	オレンジ風味フレンチ トースト 牛乳	鮭 ハム 豆腐 卵 牛乳	米 ごま 砂糖 マヨネーズ 食 パン	人参 切干大根 ほうれん草 玉ねぎ メロン
29	土	クラッカー 牛乳	ご飯	里芋のツナ煮 マカロニサラダ オレンジ (牛乳)	ヨーグルト (クラッカー)	ツナ ハム ヨーグルト 牛乳	米 里芋 砂糖 マカロニ マヨ ネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース フロッコリー コーン オレンジ
31	月	せんべい りん ごジュース	ご飯	たらのかき揚げ かぶのすまし汁 バナナ	たご焼きポテト 牛乳	たら 油揚げ 豆腐 ちりめん じゃこ 牛乳	米 小麦粉 油 マッシュポテ ト揚げ玉	枝豆 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ かぶ わかめ バナナ キャベツ 青のり

※ () になっている献立は、以上児さんのみになります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	5月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標		480	15.5~23.9	10.6~15.9	1.5
予定献立栄養量		510	18.6	14.7	1.2
3歳以上児目標		610	19.9~30.7	13.6~20.5	1.8
予定献立栄養量		618	23.5	19.6	1.5