



# 給食だより 5月



新緑が美しい季節になりました。新年度からひと月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきて、給食もお友達や先生と食べる楽しみを感じているようです。季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら元気に過ごしていきましょう。

**5月5日はこどもの日**

もともと5月5日は「端午の節句(たんごのせっく)」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でした。

1948年に、5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝するお休みの日」と決められてから、端午の節句の日が、こどもの日にもなったそうです。

## かしわもち



柏の葉でおもちを包んだものが柏もちです。柏の葉は、新しい芽が出るまで落ちない、というところから、“子孫繁栄”の縁起を担ぐとされています。

## ちまき



ちまきには、子どもの健やかな成長を祈る気持ちと、魔除けの意味が込められているそうです。

ちまきはの中身は北日本・東日本の中身は「おこわ」、西日本の中身は「細長いお団子」が一般的となっています。

## たけのこ



成長が早く、生命力にあふれたタケノコは、こどもの日にぴったりの食材。竹にあやかってまっすぐすくと育ってほしいとの願いが込められています。

## かつお



端午の節句には、魚を食べてお祝いすることもあります。「勝男」とも書けるカツオは、強くたくましくとの思いが込められています。



初夏の味覚である【そら豆】。ぷっくりとしたさやの中から出てくる丸々とした豆の様子から「おたふく豆」とも呼ばれます。そら豆の旬は5～6月です。たんぱく質・ビタミン類・ミネラル類・食物繊維などは多いのが特徴です。

## そら豆の焼きコロッケ

材料(大人4人分)		・小麦粉	適量
・じゃが芋(大)	2個	・卵	適量
・そら豆	10個	・パン粉	適量
・塩	少々		
・チーズ	30g	A・しょうゆ	大さじ1
・玉ねぎ	1/2個	A・料理酒	小さじ2
・オリーブオイル	適量	A・こしょう	適量



### 作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、乱切りにして塩少々を加えた熱湯で茹でた後つぶす。
- ②そら豆は塩少々を加えた熱湯で茹でて薄皮をむく。チーズは1cm角に切る。
- ③フライパンにオリーブオイル少々を熱して玉ねぎを炒め、Aで調味する。
- ④①、②、③合わせて小判型にまとめる。
- ⑤小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付け、オリーブオイルで焼く。



5月 予定献立					使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき			
令和4年度 名取みたそのこども園					身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (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			
2月		ヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐 春雨の中華和え 甘夏	ミニたいやき 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、赤みそ	米、ミニたい焼き、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	なつあかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)、干しいちげ、しょうが
3月	火			憲法記念日				
4月	水			みどりの日				
5月	木			こどもの日				
6月	金	せんべい	ごはん	ウィンナーカレー マカロニサラダ 夏みかん缶	麩ラスク 牛乳	牛乳、蒸し大豆、無塩バター、ハム、ウィンナーソーセージ	米、マカロニ、焼酎、マヨドレ、グラニュー糖、油	なつあかん缶、たまねぎ、ミックスペジタブル(冷凍)、にんじん
7月	土	クラッカー	ごはん	鶏肉じゃが 小松菜スープ オレンジ	マドレーヌ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	米、じゃがいも、マドレーヌ、砂糖、ごま油、ごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、グリーンピース(冷凍)
9月	月	ビスケット	ごはん	鮭の照り焼き ごぼうサラダ 高野豆腐のみそ汁 パナナ	キャロットケーキ 牛乳	牛乳、鮭、卵、無塩バター、みそ、凍り豆腐	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨドレ、すりごま、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、きゅうり、いんげん、コーン缶
10月	火	クラッカー	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 大豆のごまサラダ キャベツスープ 甘夏	ヨーグルト和え	プレーンヨーグルト、鶏もも肉、木綿豆腐、ホイップクリーム、大豆(乾)	米、砂糖、マヨドレ、すりごま	なつあかん、もも缶(白桃)、みかん缶、ハイン缶、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、マーマレード、ピーマン、コーン缶、じゃがいも
11月	水	せんべい	ごはん	肉豆腐 納豆和え グレープフルーツ	しらすチーズじゃが 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚こま、サラダチーズ、挽きわり納豆、しらす干し	米、マッシュポテト、片栗粉、砂糖、ごま油、油	もやし、グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、スリムネギ、しょうが、きざみり
12月	木	ビスケット	ごはん	かれの生姜焼き キャベツのごま酢和え みそ汁 パナナ	せんべい (チーズ) オレンジジュース	かれい、絹ごし豆腐、ペーパーチーズ、みそ	米、黒たべよ、砂糖、すりごま	100%オレンジジュース、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、生わかめ、しょうが
13月	金	クラッカー	ごはん	鶏のねぎ塩焼き 春雨サラダ かきたまスープ 甘夏	バナナドーナツ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、ベーコン、ツナ水煮缶	米、ホットケーキ粉、揚げ油、はるさめ、砂糖、マヨドレ、ごま油、ごま、すりごま	なつあかん、もやし、バナナ、チンゲンサイ、しいたけ、キャベツ、ねぎ、にんじん
14月	土	サンドビスケット	ごはん	豆腐のそぼろ煮 野菜スープ バナナ	クリームワッフル 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	米、ベアクリームワッフル、砂糖、油、片栗粉	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、しいたけ、しめじ、グリーンピース(冷凍)
16月	月	ビスケット	ごはん	鮭の煮つけ じゃがいもきんぴら キャベツのみそ汁 オレンジ	ツナサンド 牛乳	牛乳、鮭、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	米、食パン、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、ごま油	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、さやえんどう、スリムネギ
17月	火	クラッカー	ごはん	キーマカレー スパサラダ 甘夏	たこ焼きポテト 牛乳	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、しらす干し	米、マヨドレ、マッシュポテト、片栗粉、天かす、油	なつあかん、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、コーン缶、ピーマン、スリムネギ
18月	水	ヨーグルト	ごはん	五目チャンプル 春雨のかきたまスープ グレープフルーツ	◆大空ごはん	木綿豆腐、豚こま、卵、ベーコン、大豆(乾)	米、はるさめ、ごま油、ごま	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、干しいちげ、にら、そらまめ、生わかめ、もやし
19月	木	サンドビスケット	ごはん	たらとそら豆のかき揚げ みぞれ汁 パナナ	ミルクデザート (せんべい)	牛乳、たら、生揚げ	米、フルーチェ、イチゴ、揚げ油、小麦粉、ソフトサラダ、油麩	バナナ、もも缶(白桃)、たまねぎ、たいこん、そらまめ、いちご(冷凍)、にんじん、生わかめ、スリムネギ
20月	金	クラッカー	ごはん	煮込みハンバーグ いんげんのごまマヨ和え 豆乳スープ 夏みかん缶	焼きうどん	調製豆乳、豚ひき肉、豚こま、ベーコン	ゆでうどん、米、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、砂糖、油、すりごま	たまねぎ、なつあかん缶、カットマト、キャベツ、いんげん、にんじん、もやし
21月	土	せんべい	ごはん	豚肉のケチャップ炒め えのきスープ オレンジ	カステラドーナツ 牛乳	牛乳、豚こま	米、カステラドーナツ、片栗粉、油、ごま、砂糖	オレンジ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、黄ピーマン、えのきだけ、カットわかめ
23月	月	ビスケット	めん	なすと油揚げのうどん 赤魚のみそ煮 ほうれん草の磯辺和え パナナ	メイプルポテト 牛乳	牛乳、あかうお、油揚げ、みそ	干しうどん(ゆで)、さつまいも(皮付)、メープルシロップ、揚げ油、砂糖	バナナ、ほうれん草、なす、ねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、きざみり
24月	火	クラッカー	ごはん	タンダーリーチキン ひじきサラダ マカロニスープ オレンジ	きのこパスタ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨドレ、油、マカロニ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきだけ、コーン缶、スリムネギ、ひじき(乾)
25月	水	ヨーグルト	ごはん	厚揚げとかぶのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	ココロコ揚げ 牛乳	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、凍り豆腐、みそ、きな粉	米、じゃがいも、揚げ油、砂糖、片栗粉、油	バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ごぼう、さやえんどう、グリーンピース(冷凍)
26月	木	せんべい	ごはん	かれの田楽焼き キャベツのおかか炒め すまし汁 メロン	ゼリー (クラッカー) 牛乳	牛乳、かれい、油揚げ、みそ、糸がき	カップゼリー(青りんご)、米、リッツ、はるさめ、油、豆麩、ごま	メロン、にんじん、キャベツ、ねぎ、生わかめ
27月	金	クラッカー	ごはん	豆腐入りつくね焼き 人參しりしり 麩とキャベツのみそ汁 グレープフルーツ	おかかおにぎり	鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、ツナ水煮缶、糸がき	米、油、ごま、ごま油、庄内麩、砂糖、片栗粉	にんじん、グレープフルーツ、キャベツ、えのきだけ、しめじ、さやえんどう、スリムネギ
28月	土	サンドビスケット	ごはん	豚肉と青菜の炒め物 わかめスープ バナナ	パウムクーヘン 牛乳	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐	米、パウムクーヘン、ごま油、砂糖、ごま	バナナ、こまつな、にんじん、カットわかめ
30月	月	ビスケット	ごはん	鮭のパン粉焼き 小松菜炒め コンソメスープ オレンジ	フレンチトースト 牛乳	牛乳、鮭、卵、豚ひき肉、ベーコン、無塩バター	米、食パン、じゃがいも、砂糖、パン粉、油、ごま油、ごま	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、スリムネギ
31月	火	クラッカー	ごはん	ミートローフ ポテトサラダ 大豆のスープ メロン	和風チャーハン	豚ひき肉、豆乳、ちくわ、ウィンナーソーセージ、大豆(乾)、ハム	米、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、ごま油	メロン、たまねぎ、にんじん、ミックスペジタブル(冷凍)、キャベツ、ピーマン、ねぎ、きゅうり、コーン缶

※( )内の献立は、以上児のみ提供となります。

※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。

◆は食育活動を行う予定です

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g 未満)
3歳未満児目標 (50%)	468	15.2~23.4	10.4~15.6	1.5
予定献立栄養量	469	17.8	15.0	1.5
3歳以上児目標 (45%)	572	18.6~28.6	12.7~19.1	1.6
予定献立栄養量	574	23.0	19.1	1.8