



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ngoのせつぐ)」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、端午の節句の日は、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。竹にあやかってみずぐすく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)

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



 <h1>5月 予定献立</h1> <p>令和5年度 名取みだそのこども園</p>				使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき				
日	曜	ひよこ・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (緑)
1	月	ビスケット	こめ	かれいのおろし玉ねぎ焼き 切干大根のツナサラダ 油揚げのみそ汁 オレンジ	ミニたい焼き 牛乳	米、ミニたい焼き、マヨドレ	牛乳、かれい、みそ、油揚げ、ツナ水煮缶	オレンジ、もやし、こまつな、きゅうり、切り干しだいこん、生わかめ、たまねぎ、しょうが
2	火	せんべい	こめ	鶏肉のみそ漬焼き 納豆和え 豆腐と麩のすまし汁 ゼリー	大学芋 牛乳	さつまいも(皮付)、カップゼリー(グレープ)、米、砂糖、揚げ油、豆粒、ごま油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、みそ	もやし、だいこん、こまつな、ねぎ、にんじん、しめじ、きざみのり
3	水							
4	木							
5	金							
6	土	サンドビスケット	こめ	厚揚げと鶏肉の煮物 野菜スープ オレンジ	パウムクーヘン 牛乳	米、パウムクーヘン、じゃがいも、片栗粉	牛乳、生揚げ、鶏もも肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、グリーンピース(冷凍)
8	月	ビスケット	こめ	ウィンナーカレー マカロニサラダ 夏みかん缶	せんべい(チーズ) オレンジジュース	米、マカロニ、星たべよ、マヨドレ、油	蒸し大豆、ペビーチーズ、ハム、ウィンナーソーセージ	100%オレンジジュース、なつみかん缶、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん
9	火	せんべい	こめ	照り焼きチキン ココロソテー 豆乳スープ グレープフルーツ	ツナコンボテ 牛乳	米、じゃがいも、マッシュポテト、片栗粉、油、砂糖	牛乳、調整豆乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ水煮缶	グレープフルーツ、たまねぎ、コーン、グリーンアスパラガス、にんじん
10	水	ヨーグルト	こめ	肉豆腐 いんげんのツナマヨ和え バナナ	◆大空ごはん 牛乳	米、マヨドレ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚こま、ツナ水煮缶、大豆(乾)	バナナ、たまねぎ、にんじん、いんげん、そらまめ、スリムネギ、しょうが
11	木	サンドビスケット	こめ	かれいの生姜焼き 大豆のごまサラダ 山形風手煮汁 グレープフルーツ	ビスケット(チーズ) 牛乳	米、さといも、マリー、しらたき、マヨドレ、砂糖、すりごま	牛乳、かれい、ペビーチーズ、豚こま、大豆(乾)	グレープフルーツ、ブロッコリー、まいたけ、ねぎ、にんじん、しょうが
12	金	クラッカー	こめ	鶏の香り焼き ブロッコリーソテー コンソメスープ 甘藷	ヨーグルト和え	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま、ホイップクリーム	プレーンヨーグルト、鶏もも肉、ベーコン、ウィンナーソーセージ	なつみかん、もも缶(白桃)、みかん缶、パン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、スリムネギ
13	土	せんべい	こめ	豆腐のそぼろ煮 えのきのスープ オレンジ	マドレーヌ 牛乳	米、マドレーヌ、砂糖、ごま、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	オレンジ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ、カットわかめ
15	月	ビスケット	こめ	赤魚の照り焼き きんぴらごぼう かぶのみそ汁 グレープフルーツ	ココロ揚げ 牛乳	米、揚げ油、砂糖、しらたき、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、凍り豆腐、みそ、油揚げ、きな粉	グレープフルーツ、かぶ、ごぼう、ねぎ、にんじん、かぶ・果、さやえんどう
16	火	せんべい	こめ	こいのぼりハンバーグ ポトサラダ 大豆のスープ バナナ	ゼリー(クラッカー) 牛乳	カップゼリー(白桃)、米、じゃがいも、リッツ、パン粉、マヨドレ	牛乳、豚ひき肉、豆乳、ウィンナーソーセージ、大豆(乾)、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、きゅうり、コーン缶、グリーンピース(冷凍)
17	水	のむヨーグルト	こめ	豆腐の中華煮 みぞれ汁 甘藷	和風チャーハン 牛乳	米、油粒、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚こま、生揚げ、ちくわ	なつみかん、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、だいこん、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、生わかめ、スリムネギ
18	木	サンドビスケット	こめ	たらと枝豆のかき揚げ 白菜のみそ汁 バナナ	パウムクーヘン 牛乳	米、パウムクーヘン、揚げ油、小麦粉	牛乳、たら、木綿豆腐、みそ、油揚げ	バナナ、はくさい、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、ねぎ、にんじん、えのきたけ
19	金	クラッカー	こめ	キーマカレー いんげんのごまだれ和え オレンジ	たご焼きポテト 牛乳	米、マッシュポテト、片栗粉、天かす、油、マヨドレ、ねりごま、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、きゅうり、ピーマン、スリムネギ
20	土	サンドビスケット	こめ	鶏肉じゃが わかめスープ バナナ	パウムクーヘン 牛乳	米、じゃがいも、パウムクーヘン、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐	バナナ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ
22	月	ビスケット	こめ	鮭の煮つけ じゃが芋きんぴら キャベツのみそ汁 オレンジ	かぼちゃドーナツ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	オレンジ、キャベツ、かぼちゃペースト、にんじん、しめじ、ねぎ、さやえんどう、スリムネギ
23	火	せんべい	こめ	鶏のねぎ塩焼き 春雨サラダ かきたまスープ 甘藷	ミートソーススパゲティ 牛乳	米、スパゲティ、はるさめ、マヨドレ、ごま油、砂糖、ごま、オリーブ油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、豚ひき肉、ベーコン、ツナ水煮缶	なつみかん、もやし、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、しいたけ、キャベツ、ピーマン、ねぎ
24	水	ヨーグルト	こめ	厚揚げとかぶのそぼろ煮 じゃがいもとかぼちのみそ汁 バナナ	きつねごはん 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぶ、ごぼう、さやえんどう、グリーンピース(冷凍)、スリムネギ
25	木	サンドビスケット	こめ	かれいの田楽焼き 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	カップゼリー(青りんご)、米、リッツ、はるさめ、油、豆粒、ごま	牛乳、かれい、油揚げ、みそ、糸がき	メロン(緑肉)、にんじん、キャベツ、ねぎ、生わかめ
26	金	クラッカー	こめ	タンダーチキン ひじきサラダ マカロニスープ バナナ	しらすチーズじゃが 牛乳	米、じゃがいも、マッシュポテト、片栗粉、マヨドレ、マカロニ、油	牛乳、鶏もも肉、サラダチーズ、ツナ水煮缶、しらす干し	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、スリムネギ、ひじき(乾)
27	土	せんべい	こめ	豚肉のケチャップ炒め 小松菜スープ オレンジ	カステラドーナツ 牛乳	米、カステラドーナツ、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚こま、木綿豆腐	オレンジ、たまねぎ、こまつな、ピーマン、黄ピーマン
29	月	せんべい	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 バナナ	せんべい(チーズ) オレンジジュース	干しうどん(ゆで)、星たべよ、砂糖	あかうお、ペビーチーズ、油揚げ、みそ	100%オレンジジュース、バナナ、ほうれん草、なす、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが、きざみのり
30	火	ビスケット	こめ	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ きのこの豆乳スープ オレンジ	ふかしいち 牛乳	さつまいも(皮付)、米、マヨドレ、小麦粉、すりごま、砂糖	牛乳、調整豆乳、鶏もも肉、ウィンナーソーセージ、鶏ささ身	オレンジ、はくさい、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、マーマレード、にんじん、しょうが
31	水	のむヨーグルト	こめ	豆腐入りつくね焼き 人参しりしり じゃが芋と油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	駄ラスク 牛乳	米、じゃがいも、焼酎、グラニュー糖、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、みそ、油揚げ、ツナ水煮缶	にんじん、グレープフルーツ、たまねぎ、えのきたけ、スリムネギ

※()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%)	465	465	15.1~23.3	10.3~15.5	1.5
予定献立栄養量	481	481	18.6	14.9	1.5
3歳以上児目標 (45%)	573	573	18.6~28.7	12.7~19.1	1.6
予定献立栄養量	581	581	24.1	19.2	1.9