



給食だより 5月



緑のさわやかな季節となりました。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」でリズムを作り、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。

食事を楽しい時間に💡

🍒 食事の時にお腹がすくリズムを

「おなかが減るとグー！と鳴る」、「たくさん遊んだあとは、お腹がすく」というように、子ども自身で空腹を感じられるようになるのが理想です。早寝・早起きをして正しい生活リズムを作り、たくさん遊んで1日3回の食事でもリハリのある生活を送りましょう。



🍒 一緒に食事づくりに関わる経験を

子どもの食事づくりやお手伝いは、マナーを覚えたり人とのコミュニケーションをとる大切な機会です。料理だけではなく買い物などの食事の準備にかかわりながら、少しずつできることを増やしていきましょう。



🍒 食べやすい配慮

子どもが苦手な苦みやえぐみは、水に漬けたり、加熱等で可能な限り取り除きます。酸味も苦手な子が多いので、「果物の酸味」等も利用して無理なく慣れられるようにしましょう。歯が生えそろっても噛む力が十分でない子どもは、噛みつかれて食べ飽きてしまうこともあります。1人1人の発育に配慮して、年齢に合わせた形態で提供しましょう。



5月5日は端午の節句とも呼ばれます。端午の節句は子どもたちの健やかな成長をお祝いして、こいのぼりを上げたり、ちまきや柏餅を食べてお祝いをします。ちまきは、中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。柏餅に使われている柏の葉は、新芽が出てくるまで古い葉が落ちないために、「家系が絶えない」ことにつながるから、縁起の良い物をされています。

そらまめ

5月に食育で「そら豆のさやむき」を行う予定です！

「そら豆」は、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。旬は5～6月で、たんぱく質・ビタミン類・ミネラル類・食物繊維が多いのが特徴です。

そら豆ごはん

- 【材料】4人分
- ・そらまめ 5～6本
 - ・お米 1.5合
 - ・薄口しょうゆ 大さじ1
 - ・料理酒 小さじ1
 - ・塩 1g

【作り方】

- ①お米を研ぎ、しょうゆと料理酒と塩を加えて炊く。
- ②そら豆のさやをむき、沸騰したお湯で5分茹で、粗熱がとれたら皮をむく。
- ③炊きあがったご飯にそら豆を加えさっと混ぜてできあがり。

5月予定献立



令和6年度 名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

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・のす・うさぎ給 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	水	せんべい	ご飯	チャーハン ほうれん草のナムル オレンジ	にんじんごはん 牛乳	豚肉 牛乳	ご飯 油 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん ビーマン 青のり ほうれん草 もやし コーン オレンジ
2	木	せんべい	ご飯	ピビンバ 中華スープ グレープフルーツ	鮭ごはん 牛乳	豚肉 鮭 牛乳	ご飯 ごま油 ごま じゃがいも 油	ねぎ にんにく もやし ほうれん草 にんじん チンゲン菜 グレープフルーツ コーン
7	火	ヨーグルト	ご飯	肉じゃが 春雨サラダ グレープフルーツ	菜飯 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 砂糖 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん きぬさや きゅうり コーン グレープフルーツ 小松菜
8	水	ごまビスケット	ご飯	カレイのごま風味焼き マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	豆腐のおやき 牛乳	カレイ ハム 豆腐 牛乳	ご飯 砂糖 ごま マカロニ マヨネーズ 片栗粉 油	きゅうり にんじん コーン ねぎ わかめ オレンジ ひじき
9	木	せんべい	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 ツナマヨ和え かぶのみそ汁 グレープフルーツ	きなこ蒸しパン	鶏肉 絹 油揚げ きなこ 豆乳	ご飯 砂糖 マヨネーズ 米粉 ベーキングパウダー 油	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん かぶ かぶ菜 グレープフルーツ
10	金	ビスケット	ご飯	豚肉の生姜焼き 納豆サラダ バナナ	大学芋	豚肉 納豆 ツナ	ご飯 油 マヨネーズ ごま さつまいも 砂糖	玉ねぎ にんじん いんげん しょうが キャベツ もやし パナナ
11	土	揚げせんべい	ご飯	鶏肉の甘味噌丼 かぼちゃのごま和え オレンジ	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳	ご飯 油 片栗粉 砂糖 ごま	玉ねぎ チンゲン菜 赤ピーマン かぼちゃ オレンジ
13	月	クリームせんべい	ご飯	豚肉とアスパラのごま炒め ナムル風ツナサラダ グレープフルーツ	じゃがいももち 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	ご飯 油 ごま ごま油 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ アスパラ にんじん 生姜 にんにく ほうれん草 もやし グレープフルーツ
14	火	ヨーグルト	ご飯	肉団子の酢豚風 中華スープ バナナ	ココロコ揚げ	豚肉 高野豆腐 きな粉 じゃがいも	ご飯 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ しいたけ にんじん ビーマン チンゲン菜 ねぎ パナナ
15	水	サンドビスケット	パン	チキンのトマト煮 かぼちゃサラダ オレンジ	しらすと塩昆布のおにぎり	鶏肉 しらす	食パン 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ご飯 ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー トウモロこ かぼちゃ きゅうり コーン オレンジ にんじん 昆布
16	木	揚げせんべい	ご飯	鮭のちゃんちゃん 納豆和え グレープフルーツ	さつまいもの甘煮 牛乳	鮭 納豆 牛乳	ご飯 砂糖 ごま油 ごま さつまいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン 小松菜 もやし グレープフルーツ
17	金	ビスケット	ご飯	大豆とひき肉のオープン焼き ごぼうサラダ 油揚げのみそ汁 バナナ	たこ焼き風ポテト 牛乳	豚肉 豆腐 大豆 ツナ 油揚げ 牛乳	ご飯 片栗粉 砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも	生姜 玉ねぎ にんじん ごぼう きゅうり 小松菜 もやし パナナ キャベツ ねぎ 青のり
18	土	せんべい	ご飯	焼肉どんぶり 切干大根の旨煮 オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	ご飯 油 ごま 片栗粉 砂糖	生姜 玉ねぎ にんじん ごぼう きゅうり 小松菜 もやし パナナ キャベツ ねぎ 青のり
20	月	サンドビスケット	ご飯	納豆そぼろ丼 れんこんサラダ グレープフルーツ	五平餅	鶏肉 納豆 油揚げ	ご飯 ごま油 砂糖 もち米	にんにく 生姜 にんじん 万能ねぎ れんこん きゅうり コーン グレープフルーツ
21	火	ヨーグルト	ご飯	鶏肉のマーマレード煮 マゼトアンサラダ バナナ	手作りわかめご飯	鶏肉 ウインナー	ご飯 片栗粉 油 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ ごま	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー パセリ きゅうり にんじん コーン パナナ わかめ
22	水	せんべい	ご飯	味噌肉じゃが 豆腐のみそ汁 オレンジ	キャロットケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 砂糖 米粉	玉ねぎ にんじん さやえんどう オレンジ
23	木	せんべい	ご飯	キャベツしゅうまい もやしとわかめのナムル 中華スープ グレープフルーツ	ツナの小判焼き	豚肉 ツナ 豆腐	ご飯 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま じゃがいも 油	玉ねぎ キャベツ コーン もやし にんじん わかめ ねぎ あおのり
24	金	せんべい	ご飯	たらのお好み揚げ 野菜と油揚げの和え物 切干大根のみそ汁 バナナ	きな粉ポテト 牛乳	たら 油揚げ きな粉 牛乳	ご飯 米粉 油 砂糖 ごま油 ごま さつまいも	キャベツ にんじん 万能ねぎ ほうれん草 もやし 切干大根 わかめ パナナ
25	土	揚げせんべい	ご飯	肉豆腐 マヨネーズ和え オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	ご飯 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ ねぎ えのき ブロッコリー にんじん コーン オレンジ
27	月	クリームせんべい	ご飯	赤魚の香味焼き しらきたきサラダ チンゲン菜のみそ汁 グレープフルーツ	野菜炒め 牛乳	赤魚 牛乳	ご飯 しらす ごま マヨネーズ ごま油 砂糖 ビーフン 油	にんにく 万能ねぎ にんじん きゅうり えのき チンゲン菜 もやし ねぎ わかめ グレープフルーツ 玉ねぎ ビーマン しいたけ
28	火	ヨーグルト	ご飯	*お誕生会* 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ 豆腐のすまし汁 セリー和え	にんじんボンデケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 チーズ ハム ウインナー 牛乳	ご飯 片栗粉 春雨 マヨネーズ マッシュポテト 米粉 油	玉ねぎ きゅうり にんじん のり コーン ほうれん草 わかめ パナナ
29	水	クラッカー	うどん	カレーうどん コールスローサラダ オレンジ	*食育* そら豆の素揚げ 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	うどん マヨネーズ 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり コーン オレンジ そらまめ
30	木	ごまビスケット	ご飯	鶏肉の照り焼き 海苔和え かぶのみそ汁 グレープフルーツ	鶏そぼろのおにぎり 牛乳	鶏肉 ツナ 油揚げ 牛乳	ご飯 砂糖	小松菜 にんじん もやし 青のり かぶ グレープフルーツ
31	金	せんべい	ご飯	厚揚げのケチャップ煮 大根サラダ バナナ	いもかんてん 牛乳	厚揚げ 豚肉 ツナ 豆乳 牛乳	ご飯 油 片栗粉 砂糖 ごま油 さつまいも	玉ねぎ にんじん コーン パセリ 大根 きゅうり バナナ



※()内の献立は、以上児
さんのみの提供となります。

※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。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	485	15.8~24.3	10.8~16.2	1.5
予定献立栄養量	487	16.9	15.3	1.2
3歳以上児目標	560	18.5~28.5	12.6~19	1.8
予定献立栄養量	573	21.7	18.8	1.5