



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💡

🍒 食事の時にお腹をがすくリズムを

「おなかが減るとゲー！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回の食事メ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」ことにつながることから、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 予定献立表

令和6年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のほたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気を防ぐ (緑)
1	水	牛乳 塩せんべい	ごはん	ひじき入りマーボー 豆腐 ツナコーンサラダ りんご	(牛乳) 焼きビーフン	牛乳、豆腐、ツナ、豚肉、しらす、みそ、ひじき、わかめ	米、ビーフン、サラダ油、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、にら、コーン、ねぎ、りんご
2	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん	キャロットコーンライス ベーコンとほうれん草のキッシュ 添え野菜 大根サラダ こどもの日ゼリー	(牛乳) バナナケーキ	牛乳、卵、ツナ、ベーコン、生クリーム、海苔	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、サラダ油、バター、ごま油、コーンフレーク	大根、小松菜、コーン、にんじん、ミニトマト、ほうれん草、マッシュルーム、玉ねぎ、しめじ、バナナ
3	金			憲法記念日				
4	土			みどりの日				
6	月			振替休日				
7	火	クッキー	ごはん	鶏肉のケチャップ煮 添え野菜 小松菜のみそ汁 オレンジ	豆乳飲料 さつまいも蒸しパン	豆乳、鶏もも肉、牛乳、卵、みそ、油揚げ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油、片栗粉	オレンジ、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、小松菜、ピーマン、しいたけ、干しぶどう
8	水	牛乳 塩せんべい	ごはん	たらのコーンマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え キャベツと豆腐のすまし汁 パイナップル	(牛乳) にんじんピラフ	牛乳、たら、豆腐、チーズ、かつお節、わかめ	米、マヨネーズ、小麦粉、サラダ油、バター	パイナップル、ブロッコリー、チンゲンサイ、キャベツ、コーン、にんじん、オレンジ
9	木	牛乳 ビスケット	ごはん	食育 おにぎり作り わかめおにぎり 厚揚げの中華煮 けんちん汁 りんご	(牛乳) じゃこトースト	牛乳、厚揚げ、豆腐、豚肉、油揚げ、しらす、わかめ、青のり	米、食パン、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、ごま	りんご、にんじん、大根、玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、ごぼう、にんにく、しょうが、りんご
10	金	ヨーグルト	食パン	鮭のオーロラソース焼き 添え野菜 きのことスープ パナナ	(牛乳) 五平もち	牛乳、鮭、みそ、ヨーグルト	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、片栗粉、すりごま	バナナ、玉ねぎ、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、さやえんどう、バナナ
11	土	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	豚肉のすき焼き風煮 大根のみそ汁 キウイ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、わかめ	米、砂糖	大根、白菜、玉ねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ、しらす、きウイ
13	月	牛乳 クッキー	ごはん	赤魚のきのこあんかけ 添え野菜 五目みそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) 菜飯おにぎり	牛乳、赤魚、みそ、しらす、油揚げ	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	玉ねぎ、かぼちゃ、スナップエンドウ、こまつな、しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、グレープフルーツ
14	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	ハヤシライス キャベツのごまマヨネーズ和え パイナップル	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、ちくわ、きな粉	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、サラダ油、ごま	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、パイナップル
15	水	チーズ	食パン	鶏肉のマーマレード焼き アスパラと人参のソテー ミネストローネ パナナ	(牛乳) ピザパンごはん	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ	食パン、米、じゃがいも、マカロニ、サラダ油、片栗粉、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、トマト、アスパラ、にんじん、もやし、こまつな、マーマレード、にんじん、にんにく、バナナ
16	木	牛乳 ウエハース	ごはん	カレイのごまマヨ焼き ほうれん草と人参のお浸し 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	プリンアラモード (ウエハース)	かかれい、豆腐、ホイップクリーム、みそ、かつお節、牛乳、わかめ	米、小麦粉、マヨネーズ、麩、すりごま	ほうれん草、にんじん、オレンジ
17	金	牛乳 クラッカー	ごはん	ミートスパゲティ トマトとツナの和え物 キウイ	(牛乳) みたらしボテもち	牛乳、豚肉、ツな、わかめ、青のり	じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、三温糖、サラダ油、砂糖、ごま	玉ねぎ、トマト、こまつな、にんじん、きウイ
18	土	牛乳 サンドせんべい	ごはん	豚肉と野菜のカレー炒め 大根と豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、わかめ	米、サラダ油	玉ねぎ、大根、にんじん、ねぎ、ピーマン、オレンジ
20	月	ヨーグルト	ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草とコーンのナムル 豚肉とキャベツのみそ汁 パイナップル	(牛乳) いちご蒸しパン	牛乳、鮭、豆腐、豚肉、みそ、ヨーグルト	米、小麦粉、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま	ほうれん草、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン、いちごジャム、パイナップル
21	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	誕生会 五目御飯 チキンかつ 添え野菜 豚肉と白菜のスープ フルーツゼリー	(牛乳) ベアークリームワッフル	牛乳、鶏肉、豚肉、卵、ゼラチン	米、マヨネーズ、パン粉、サラダ油、小麦粉、砂糖	白菜、ミニトマト、みかん、バナナ、スナップエンドウ、桃、パイナップル、にんじん、みかんに、にら、ごぼう、いんげん、しいたけ
22	水	牛乳 クッキー	食パン	ミートオムレツ ほうれん草のごま和え かぶとベーコンのスープ煮 キウイ	(牛乳) じゃこ混ぜごはん	牛乳、卵、豚肉、ベーコン、チーズ、ツな、しらす、かつお節	食パン、米、じゃがいも、バター、サラダ油、ごま油、砂糖、ごま	かぶ、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、きウイ
23	木	ゼリー	ごはん	和風ハンバーグ こふき芋 小松菜と豆乳みそ汁 オレンジ	(牛乳) 豆乳きな粉フレンチトースト	牛乳、豆腐、豚肉、豆乳、卵、きな粉、みそ、油揚げ、青のり	米、じゃがいも、食パン、パン粉、砂糖、サラダ油、片栗粉、三温糖、バター	玉ねぎ、こまつな、もやし、グリーンピース、にんじん、オレンジ
24	金	牛乳 パイ菓子	ごはん	赤魚の煮つけ ほうれん草のツナ和え キャベツとチンゲン菜のみそ汁 パナナ	(牛乳) 焼きうどん	牛乳、赤魚、豚肉、ツな、みそ、わかめ、あおのり	うどん、米、ごま油、砂糖	ほうれん草、キャベツ、チンゲンサイ、人参、玉ねぎ、しょうが、バナナ
25	土	牛乳 サンドビスケット	ごはん	カレーライス きゅうりとささみのごまサラダ キウイ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、鶏ささみ	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、ごま	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、きウイ
27	月	牛乳 ビスケット	ごはん	たらのチーズフライ 添え野菜 なめこと豆腐のみそ汁 オレンジ	(牛乳) マカロニナポリタン	牛乳、たら、豆腐、粉チーズ、ツな、卵、みそ	米、マカロニ、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、パン粉	ねぎ、なめこ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、オレンジ
28	火	フルーチェ	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き コリコリ和え 豆乳汁 キウイ	(牛乳) バームクーヘン	牛乳、鶏肉、豆乳、みそ	米、サラダ油、砂糖、ごま	大根、チンゲンサイ、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、きウイ
29	水	牛乳 塩せんべい	食パン	ポテトハンバーグ コールスローサラダ オクラスープ パナナ	(牛乳) そら豆ごはん	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、そら豆、ねぎ、オクラ、にんにく、バナナ
30	木	牛乳 ビスケット	ごはん	カレイの西京焼き たけのこのおかか煮 じゃがいものみそ汁 オレンジ	(牛乳) きな粉ポテト	牛乳、かかれい、みそ、きな粉、かつお節	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、三温糖	たけのこ、玉ねぎ、にんじん、オレンジ
31	金	牛乳 マリービスケット	ごはん	豚肉の生姜焼き 添え野菜 さつまいもとわかめのみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) 豆腐ドーナツ	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、みそ、卵、わかめ	米、さつまいも、小麦粉、サラダ油、バター、砂糖	トマト、ねぎ、しょうが、ブロッコリー、グレープフルーツ

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※()となっている時は、以上児さんのみにつきます。

5月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	503	16~25	11~17	1.5
予定献立栄養量	503	20.7	17.2	1.4
3歳以上児目標	606	21~32	14~21	1.6
予定献立栄養量	609	26.1	21.7	1.7

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。