



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。

* 旬の食材 *



5月5日は端午の節句とも呼ばれ、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。



グリーンアスパラガス



アスパラギン酸が豊富に含まれ、血圧を下げ免疫力を増し疲労回復に役立つ。

かつお



春にとれる鰹は初鰹と呼ばれ涼しい時期にとれる物よりも特有の香りが控えめ。

たけのこ



野菜の中でもたんぱく質が豊富。

春キャベツ



みずみずしくてやわらかく、ビタミンCが豊富。



そら豆

初夏の味覚である【そら豆】。さやが天に向かって育つことから名づけられたと言われています。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・食物繊維などの栄養素を含みます。

そら豆のスコップコロケ

材料(大人4人分)

・じゃが芋(大)	2個	・こしょう	お好みで
・そら豆	10個	・油	大さじ1
・塩	少々	・パン粉	30g前後
・豚ひき肉	80g	・ソース	お好みで
・玉ねぎ	1/2個		

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。
- ③フライパンに油を入れパン粉全体になじませ、キツネ色になるまで軽く炒める。
- ④フライパンからパン粉を取り出し、再び分量外の油を熱して玉ねぎとひき肉を炒め、塩コショウで調味する。
- ⑤①のじゃがいも、②のそら豆、④の炒めた具材を合わせて、耐熱容器にしきつめる。
- ⑥⑤の上に炒ったパン粉を乗せ、軽く焦げ目がつくまでトースターやオーブンで焼く。仕上げにソースをかけ、食べる分をスプーン等を使用してお皿に取り分ける。



5月予定献立



令和7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	ひよこ・りす・うさぎ組		園食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ			
1 木	パイ	ご飯	高野豆腐と豚肉のそぼろ丼 里芋と切干大根の旨煮 グレープフルーツ (牛乳)	スイーツポテト 牛乳	ばりんこ	豚ひき肉 高野豆腐 油揚げ	里芋 油 砂糖 さつまいも	にんじん 万能ねぎ 切干大根 グレープフルーツ
2 金	アスパラガスビスケット	ご飯	鶏肉の五目煮 春雨サラダ パナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	ソフトサラダせんべい	鶏肉 大豆 油揚げ ハム きな粉 豆乳 牛乳	ご飯 しらたき 砂糖 春雨 マヨネーズ 米粉 ベーキングパウダー 砂糖	にんじん ひじき ごぼう しいたけ きゅうり コーン パナナ
3 土			* 憲法記念日 *					
5 月			* こどもの日 *					
6 火			* 振替休日 *					
7 水	揚げせんべい	ご飯	豆まめキーマカレー パナナ (牛乳)	マカロニきな粉 牛乳	ぼたぼた焼き	大豆 豚ひき肉 ハム きな粉 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレー粉 マヨネーズ マカロニ 砂糖	玉ねぎ にんじん トマト ひじき ブロッコリー コーン パナナ
8 木	ヨーグルト	ご飯	赤魚のごま味噌焼き きゅうりのおかか和え 大根とえのきの味噌汁 グレープフルーツ	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	ばりんこ	赤魚 かつお節 豆乳 ウインナー 牛乳	ご飯 砂糖 ごま 米粉 油 ベーキングパウダー	きゅうり 大根 えのき にんじん じゃがいも グレープフルーツ
9 金	ビスコ	ご飯	春野菜のクリームシチュー ナムル風ツナサラダ パナナ	◆味噌ポテト 牛乳	味しらべ	鶏肉 豆乳 ツナ 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 米粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ アスパラガス コーン ハセリ ほうれん草 もやし パナナ
10 土	ぼたぼた焼き	ご飯	豚肉の生姜焼き しらたきサラダ オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (ぼたぼた焼き) のむヨーグルト		豚肉 のむヨーグルト	ご飯 油 しらたき ごま マヨネーズ ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん いんげん 生薬 きゅうり オレンジ
12 月	クラッカー	ご飯	豚肉と野菜のごま炒め ポテトサラダ パインアップル (牛乳)	りんごケーキ 牛乳	揚げせんべい	豚肉 ハム 豆乳 牛乳	ご飯 油 ごま じゃがいも マヨネーズ 砂糖 米粉 ベーキングパウ ダー	玉ねぎ アスパラ にんじん 生薬 にんじん コーン パインアップル りんご
13 火	ヨーグルト	ご飯	たらの照り焼き 卵の花 豚汁 パナナ (牛乳)	*食育(以上児)* おにぎり作り 牛乳	味しらべ	たら おから 鶏ひき肉 豚肉 牛乳	ご飯 ごま 油 砂糖 ごま油	ねぎ 大根 にんじん ごぼう ねぎ パナナ わかめ
14 水	ばりんこ	スパゲティ	* お誕生会 * ミートソーススパゲティ カレー風ポトフ オレンジ	おからドーナツ 牛乳	ぼたぼた焼き	豚ひき肉 ベーコン おから 豆乳 豆腐 牛乳 ホイップクリーム	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 米粉 じゃがいも ベーキングパウダー	玉ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ オレンジ パナナ
15 木	アスパラガスビスケットビスケット	ご飯	豆腐のみそ炒め さつまいもサラダ グレープフルーツ	オレンジ蒸しパン 牛乳	ソフトサラダせんべい	豆腐 鶏肉 牛乳	ご飯 油 さつまいも マヨネーズ 米粉 ベーキングパウダー	玉ねぎ にんじん ビーマン きゅうり コーン グレープフルーツ
16 金	パイ	ご飯	ホークビーンズ ほうれん草とツナの和え物 パナナ (牛乳)	ひじきご飯 牛乳	ばりんこ	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 油揚げ	ご飯 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん いんげん トマト ハセリ ほうれん草 ブロッコリー パナナ ひじき みつば
17 土	味しらべ	ご飯	生揚げの味噌煮 切干大根と里芋の旨煮 オレンジ (牛乳)	ぼたぼた焼き (味しらべ) 牛乳		生揚げ 豚肉 油揚げ 牛乳	ご飯 じゃがいも 里芋 砂糖	大根 にんじん 小松菜 生薬 切干大根 オレンジ
19 月	ビスコ	ご飯	鮭そぼろ丼 ごぼうサラダ コンソープ グレープフルーツ	そら豆入りスコップコロッケ 牛乳	味しらべ	鮭 ツナ 豆乳 豚ひき肉 牛乳	ご飯 砂糖 油 マヨネーズ ごま さつまいも 米粉 じゃがいも コーンフレーク	にんじん のり ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ ブロッコリー グレープフルーツ ももまめ
20 火	ヨーグルト	ご飯	肉じゃが ひじきの煮物 パナナ (牛乳)	お好み焼き	揚げせんべい	豚肉 大豆 油揚げ 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 砂糖 さつまいも ごま油 米粉 片栗粉	玉ねぎ にんじん きやえんどう ひじき いんげん パナナ キャベツ 青のり
21 水	ソフトサラダせんべい	ご飯	肉だんごの酢豚風 かいじゅうサラダ パインアップル (牛乳)	◆味噌がんづき 牛乳	ぼたぼた焼き	豚ひき肉 牛乳 豆乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 さつまいも コーンフレーク マヨネーズ 米粉 ベーキングパウダー ごま	玉ねぎ しいたけ にんじん ビーマン かぼちゃ ブロッコリー パインアップル
22 木	パイ	ご飯	豆腐のミートソース煮 れんこんサラダ グレープフルーツ (牛乳)	チーズケーキ 牛乳	ばりんこ	豆腐 豚ひき肉 油揚げ 牛乳 ヨーグルト チーズ	ご飯 油 砂糖 ごま油 米粉 ベーキングパウダー	玉ねぎ ビーマン トマト れんこん にんじん きゅうり コーン グレープフルーツ
23 金	アスパラガスビスケット	ご飯	焼きがんとときのあんかけ みぞれ汁 パナナ	ボンデケーキ 牛乳	ソフトサラダせんべい	豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 しらたき ごま マヨネーズ ごま油 じゃがいも 米粉	ひじき 玉ねぎ にんじん きゅうり えのき 大根
24 土	揚げせんべい	ご飯	納豆そぼろ丼 カルシウムサラダ オレンジ (牛乳)	味しらべ (揚げせんべい) のむヨーグルト		豚ひき肉 納豆 しらす 牛乳 飲むヨーグルト	ご飯 ごま油 砂糖 マヨネーズ ごま	にんじん 万能ねぎ にんにく 生薬 ひじき きゅうり コーン オレンジ
26 月	マリービスケット	ご飯	ドライカレーライス じゃがいもとベーコンの炒め物 パインアップル (牛乳)	のりじゃこご飯	揚げせんべい	生揚げ 豚ひき肉 ベーコン しらす 牛乳	ご飯 油 米粉 じゃがいも ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん 生薬 にんにく 玉ねぎ パインアップル 青のり
27 火	ヨーグルト	ご飯	カレイのごま風味焼き きんぴらごぼう 納豆汁 パナナ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	ばりんこ	カレイ 納豆 豆乳 牛乳	ご飯 砂糖 ごま ごま油 米粉 ベーキングパウダー 油	ごぼう にんじん 大根 えのき ねぎ パナナ
28 水	白い風船	ご飯	家常豆腐 さつぱりポテトサラダ オレンジ (牛乳)	肉みそうどん 牛乳	ソフトサラダせんべい	豚肉 生揚げ おから 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも うどん	キャベツ にんじん たけのこ ビーマン 赤ビーマン きゅうり オレンジ 玉ねぎ しいたけ
29 木	揚げせんべい	ご飯	豚肉とキャベツの味噌炒め 大根のサラダ グレープフルーツ (牛乳)	ヨーグルト和え	ぼたぼた焼き	豚肉 ハム 牛乳 ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 油 砂糖 マヨネーズ	生薬 にんにく キャベツ 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン ねぎ 大根 きゅうり にんじん グレープフルーツ パナナ
30 金	ビスコ	ご飯	ヤンニョムチキン かぼちゃグリル きのこのスープ パナナ	いもかんでん 牛乳	味しらべ	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳	ご飯 片栗粉 油 ごま 砂糖 さつまいも	にんにく かぼちゃ えのき しめじ 玉ねぎ にんじん いんげん パナナ
31 土	ぼたぼた焼き	ご飯	ピピンパ 春雨とコーンのスープ オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (ぼたぼた焼き) 牛乳		豚ひき肉 牛乳	ご飯 ごま油 ごま 春雨	ねぎ にんにく もやし にんじん ほうれん草 チンゲン菜 玉ねぎ コーン オレンジ



※ () 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。

※◆マークは、郷土料理になります。

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	483	15~24	10~16	1.5
予定献立栄養量	505	17.1	16.6	1.2
3歳以上児目標	580	19~29	13~19	1.7
予定献立栄養量	600	21.7	20.4	1.5