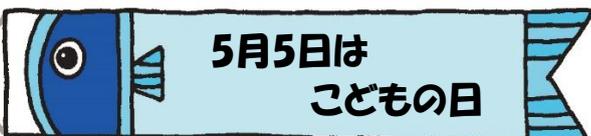


# 給食だより 5月

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  
こどもの日

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。

## そら豆のスコッフコロッケ

### 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。

令和7年度 5月 予定献立表						使用食材		
住吉台こども園						体をつくる	力になる	病気から守ってくれる
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
1	木	せんべい リンゴジュース	ごはん	カレー 大根ツナサラダ パイナップル	わかめうどん	豚挽き肉、ツナ、わかめ、豚 コマ、かまぼこ	米、サラダ油、じゃが芋、カ レーパウダー、マヨネーズ、うど ん	玉ねぎ、にんにく、生姜、人参、 きゅうり、大根、パイナップル
2	金	サンドせんべい 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 春雨の酢の物 オレンジ	おからケーキ 以：サラダせんべい 牛乳	豆腐、豚挽き肉、味噌、ハ ム、牛乳	米、三温糖、サラダ油、片栗 粉、春雨	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、ね ぎ、きゅうり、もやし、オレンジ
7	水	塩せんべい 牛乳	和風スパ ゲッティ	小松菜の味噌マヨ和え 春野菜のスープ オレンジ	豆腐ナゲット 牛乳	ベーコン、味噌、かつお節、 鶏もも、牛乳、鶏挽肉	スパゲッティ、サラダ油、マ ヨネーズ、白ごま、片栗粉	ほうれん草、玉ねぎ、人参、ねぎ、 小松菜、キャベツ、アスパラ、オレ ンジ、にんにく、生姜
8	木	バタービスケット 牛乳	ロール パン	タラのフリッター 小松菜のお浸し ポテトサラダ グレープフルーツ	五平餅	タラ、チーズ、卵、牛乳、か つお節、味噌	ロールパン、薄力粉、じゃが いも、マヨネーズ、砂糖、米	コーン、人参、玉ねぎ、ねぎ、小松 菜、きゅうり、りんご
9	金	サラダせんべい 牛乳	ちまき風 炊き込み ご飯	【誕生会】 こいのぼりハンバーグ オクラツナコン和え 人参コンソメスープ フルーツポンチ	こいのぼりケーキ	豚挽き肉、卵、のり、ツナ、 ベーコン、チーズ	米、ごま油、パン粉、サラダ 油	だけのこ、人参、生姜、椎茸、玉ね ぎ、きゅうり、オクラ、ハセリ、パ イナップル、白桃、みかん
10	土	せんべい 牛乳	豚丼	豆腐サラダ グレープフルーツ	ビスケット サラダせんべい 牛乳	豚コマ、ツナ、豆腐、牛乳	米、サラダ油、白ごま、ごま 油	玉ねぎ、水菜、にんにく、グレー プフルーツ
12	月	ピーチゼリー	ごはん	鶏のから揚げ コールスローサラダ 豚汁 オレンジ	五目ビーフン	鶏もも、ハム、豚コマ、豆 腐、味噌、豚挽き肉	米、片栗粉、サラダ油、砂 糖、ビーフン、ごま油	生姜、キャベツ、きゅうり、人参、 白米、大根、しめじ、ねぎ、オレ ンジ、にら
13	火	プリン	食パン	あさりのシチュー 大根サラダ パナナ	しらすと桜エビの チャーハン	ベーコン、あさり、牛乳、鶏 ささみ、しらす、桜エビ、卵	食パン、じゃが芋、バター、 サラダ油、砂糖、白ごま、米	人参、玉ねぎ、大根、きゅうり、パ ナナ、ねぎ
14	水	ソフトせんべい 牛乳	ごはん	豚肉の柳川風 春雨サラダ パイナップル	フルーツヨーグルト 以：ウエハース	豚コマ、卵、ハム、ヨーグル ト	米、サラダ油、砂糖、春雨、 ゴマ油、ホイップクリーム	人参、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、絹さ や、きゅうり、キャベツ、パイナッ プル、白桃、りんご、みかん、バナ ナ
15	木	サラダせんべい 牛乳	ごはん	カレイのみぞれ煮 青菜のお浸し わかめとなめこの味噌汁 りんご	バームクーヘン 以：塩せんべい 牛乳	カレイ、かつお節、高野豆 腐、わかめ、味噌、牛乳	米、片栗粉、砂糖	大根、ねぎ、小松菜、人参、なめ こ、ほうれん草、りんご
16	金	ビスケット 牛乳	ごはん	かぼちゃの豆乳グラタン ブロッコリー ツナキャベツ和え オレンジ	バナナケーキ 牛乳	鶏挽肉、豆乳、チーズ、ツ ナ、わかめ、牛乳、卵	米、サラダ油、バター、薄力 粉、白ごま、ゴマ油、ホット ケーキミックス、砂糖	かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、人参、オレンジ、バナ ナ
17	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	焼肉 ほうれん草のツナ和え グレープフルーツ	甘辛せんべい クッキー 牛乳	豚コマ、ツナ、牛乳	米、ゴマ油、砂糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、生姜、に んにく、もやし、グレープフルーツ
19	月	サンドせんべい	ごはん	豚肉のごま焼き トマトとしらすの和え物 パナナ	大学芋 牛乳	豚コマ、しらす、わかめ、牛 乳	米、ゴマ油、砂糖、白ごま、 さつまいも、サラダ油、黒ご ま	人参、玉ねぎ、にんにく、トマト、 小松菜、バナナ
20	火	バタービスケット 牛乳	ごはん	赤魚の梅しそ焼き さつま芋サラダ すいとん ジョア	カステラ 以：塩せんべい 牛乳	赤魚、味噌、ハム、ヨーグル ト、刻み揚げ、ジョア	米、薄力粉、サラダ油、砂 糖、さつまいも、しらたき	梅、大根、きゅうり、人参、大根、 ごぼう
21	水	サラダせんべい 牛乳	食パン	酢鶏 アスパラとツナサラダ グレープフルーツ	だけのご飯	鶏もも、ツナ、刻み揚げ	食パン、片栗粉、砂糖、米	玉ねぎ、人参、ピーマン、アスパ ラ、キャベツ、コーン、グレープ フルーツ、だけのこ、大葉
22	木	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	カレイの甘辛焼き 青菜の磯和え カルシウムたっぷりサラダ オレンジ	さつま芋ドーナツ 牛乳	カレイ、海苔、しらす、大 豆、牛乳、豆乳	米、砂糖、サラダ油、ひじ き、白ごま、さつま芋、薄力 粉	生姜、ほうれん草、人参、キャベ ツ、小松菜、オレンジ
23	金	チーズ	ごはん	豆腐のまさご揚げ ほうれん草のナムル 卵とトマトのスープ パナナ	お好み焼き 牛乳	豆腐、エビ、鶏挽肉、しら す、卵、牛乳、ベーコン、 チーズ、かつお節	米、片栗粉、サラダ油、ごま 油、薄力粉、マヨネーズ	人参、ほうれん草、もやし、トマ ト、キャベツ、ねぎ、バナナ
24	土	クッキー 牛乳	ごはん	生揚げの味噌炒め オクラとワカメの酢の物 グレープフルーツ	ウエハース 塩せんべい 牛乳	生揚げ、豚コマ、味噌、わか め、しらす、牛乳	米、ごま油、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん、生姜、に んにく、きゅうり、オクラ、グレー プフルーツ
26	月	塩せんべい オレンジジュース	ごはん	鮭のタンドリー焼き もやしのナムル 卵スープ オレンジ	ココロコ揚げ ジョア	鮭、ヨーグルト、玉ねぎ、 ジョア、高野豆腐、きな粉	米、カレー粉、白ごま、ごま 油、片栗粉、砂糖、サラダ油	玉ねぎ、にんにく、生姜、もやし、 人参、ほうれん草、チンゲン菜、オ レンジ
27	火	ピーチゼリー	ロール パン	ポークチャップ 豆菜サラダ パナナ	枝豆と塩昆布の混ぜご飯	豚コマ、大豆、ツナ、昆布	ロールパン、薄力粉、バ ター、サラダ油、白ごま、砂 糖、ごま油、米	玉ねぎ、人参、しめじ、にんにく、 小松菜、もやし、バナナ、枝豆
28	水	せんべい	天津飯	小松菜のごま和え キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	味噌焼きおにぎり 牛乳	卵、かにフレーク、油麩、味 噌、牛乳	米、砂糖、サラダ油、片栗 粉、すりごま、じゃがいも、 米	だけのこ、しいたけ、グリーンビ ー、小松菜、もやし、人参、キャ ベツ、ねぎ、オレンジ
29	木	サラダせんべい 牛乳	ごはん	サバの竜田揚げ 人参グラッセ ブロッコリーのおかか和え パイナップル	味噌ラーメン	サバ、かつお節、豚挽き肉、 味噌	米、片栗粉、サラダ油、砂 糖、中華麺	人参、ブロッコリー、コーン、キャ ベツ、もやし、にんにく、生姜
30	金	ビスケット 牛乳	ジャー ジャー麺	大根サラダ 中華スープ ヨーグルト	ココアワッフル 以：ソフトせんべい 牛乳	豚挽き肉、味噌、ハム、ヨ ーグルト、牛乳	中華麺、砂糖、片栗粉、ゴマ 油、白ごま、ワッフル	生姜、きゅうり、だけのこ、人参、 ねぎ、大根、チンゲン菜
31	土	ビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツのゆかり和え グレープフルーツ	ウエハース クッキー 牛乳	鶏もも、牛乳	米、じゃが芋、しらたき、砂 糖、サラダ油	小松菜、キャベツ、きゅうり、人 参、ゆかり

※（ ）のついている献立は3歳以上児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のでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	510	17~25	11~17	1.5未満
予定献立栄養量	499	17.9	17.0	1.4
3歳以上児目標	570	19~29	13~19	1.6未満
予定献立栄養量	550	20.1	17.9	1.5