



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。

そら豆のスコップコロケ

材料(大人4人分)

・じゃが芋(大)	2個
・そら豆	10個
・塩	少々
・豚ひき肉	80g
・玉ねぎ	1/2個

・こしょう
・油
・パン粉
・ソース

お好みで
大さじ1
30g前後
お好みで



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 予定献立表

令和7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			
		午前おやつ	主食					
1	木	牛乳 クッキー	ごはん	鶏肉のケチャップ煮 添え野菜 ほうれん草のみそ汁 パナナ	フルーツヨーグルト			バナナ、玉ねぎ、みかん缶、ブロッコリー、パイン缶、オレンジ果汁、にんじん、もやし、ほうれん草、ピーマン、しいたけ
2	金	牛乳 塩せんべい	ごはん	あかうおの煮つけ きんぴらごぼう すまし汁 オレンジ	(牛乳) にんじんピラフ	牛乳、あかうお、油揚げ	米、砂糖、ごま油、バター、ごま	オレンジ、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、えのきたけ、にんじん、いんげん、しょうが
3	土			憲法記念日				
5	月			みどりの日				
6	火			振替休日				
7	水	豆乳飲料 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) バームクーヘン	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、ちくわ	米、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、ごま	玉ねぎ、キャベツ、パイナップル、にんじん、しめじ
8	木	牛乳 ビスケット	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 グレープフルーツ	(牛乳) フレンチトースト	牛乳、たら、豆腐、豆乳、卵、チーズ、かつお節、わかめ	米、食パン、マヨネーズ、小麦粉、グラニュー糖、サラダ油	グレープフルーツ、ブロッコリー、チンゲン菜、キャベツ、コーン
9	金	ヨーグルト	ごはん	3・4・5歳児食育活動 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 オレンジ	(牛乳) 五平もち	牛乳、厚揚げ、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、プレーンヨーグルト	米、ごま油、三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま、ごま	オレンジ、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、ごぼう、わかめ、にんにく、しょうが
10	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	キウイ、だいこん、はくさい、玉ねぎ、チンゲン菜、ねぎ、えのきたけ、しらたき
12	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、あかうお、みそ、しらす、油揚げ	米、砂糖、サラダ油、片栗粉	グレープフルーツ、玉ねぎ、かぼちゃ、ズナッブエンドウ、こまつな、しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、ごぼう、万能ねぎ
13	火	牛乳 甘辛せんべい	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	プリンアラモード	牛乳、豚肉、豆腐、凍り豆腐、きな粉、みそ、わかめ	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	オレンジ、玉ねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ピーマン
14	水	チーズ	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) じゃこまぜごはん	牛乳、豚挽き肉、豆腐、しらす、かつお節、チーズ	食パン、じゃがいも、米、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、オクラ、にんにく
15	木	牛乳 ウエハース	ごはん	たらのごま焼き ほうれん草と人参のお浸し キャベツと油揚げのみそ汁 オレンジ	(牛乳) さつまいも蒸しパン	牛乳、たら、卵、みそ、油揚げ、かつお節	さつまいも、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、ごま	オレンジ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、干ししょうが
16	金	牛乳 クラッカー	ごはん	ツナエッグ ほうれん草のナムル みそ汁 パイナップル	(牛乳) みたらしポテトもち	牛乳、卵、ツナ、みそ、わかめ、青のり	じゃがいも、米、さつまいも、片栗粉、三温糖、サラダ油、ごま油、ごま	ほうれん草、パイナップル、もやし、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、コーン
17	土	牛乳 サンドせんべい	ごはん	タンドリーチキン ブロッコリーとコーンのソテー 豆腐とわかめのみそ汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ、わかめ	米、サラダ油、砂糖	バナナ、ブロッコリー、コーン、ねぎ、レモン果汁、にんにく
19	月	牛乳 ウエハース	ごはん	カレーライス(非常食使用) きゅうりとささみのごまサラダ オレンジ	(牛乳) そうめん	牛乳、豚肉、鶏ささみ、ツナ	米、そうめん、じゃがいも、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、おくら、ねぎ、コーン、ごま
20	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	誕生会 たけのごはん 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	プリンアラモード	鶏もも肉、豚肉、ホイップクリーム、卵、油揚げ、寒天	米、マヨネーズ、パン粉、サラダ油、小麦粉	白菜、トマト、みかん缶、バナナ、たけのこ、ズナッブエンドウ、桃缶、パイン缶、にんじん、にら、しいたけ
21	水	牛乳 クッキー	ごはん	赤魚の香り蒸し ほうれん草のツナ和え チンゲン菜と豆腐のみそ汁 パナナ	(牛乳) ビビンバごはん	牛乳、あかうお、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ、みそ、油揚げ	米、ごま油	バナナ、ほうれん草、チンゲン菜、にんじん、もやし、えのきたけ、こまつな、ねぎ、にんじん、しょうが
22	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き キャベツの磯和え かぶとわかめのすまし汁 キウイ	(牛乳) じゃこマヨトースト	牛乳、鶏肉、みそ、しらす、わかめ、青のり	米、食パン、マヨネーズ、コーンフレーク	キウイ、キャベツ、かぶ、にんじん、ごま、かぶの葉
23	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	カレイの西京焼き いんげんのごま和え 小松菜とえのきのすまし汁 パイナップル	(牛乳) きな粉ポテト	牛乳、かすい、みそ、きな粉、油揚げ	さつまいも、米、砂糖、三温糖、ごま油	パイナップル、こまつな、いんげん、にんじん、えのきたけ
24	土	牛乳 サンドビスケット	ごはん	厚揚げの中華丼 はるさめスープ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、厚揚げ、豚肉	米、はるさめ、片栗粉、ごま油、サラダ油	オレンジ、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、えのきたけ、コーン、ピーマン、にんにく、しょうが
26	月	牛乳 塩せんべい	ごはん	たらのサラダ焼き ひじきの煮物 なめこ豆腐のみそ汁 オレンジ	(牛乳) マカロニトマト	牛乳、たら、豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ、粉チーズ	米、マカロニ、じゃがいも、サラダ油、ごま油、砂糖、片栗粉	オレンジ、クリームコーン、トマト、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、なめこ、さやえんどう、ひじき、にんにく
27	火	フルーチェ	麺	ジャージャー麺 ブロッコリーの白和え キウイ	(牛乳) ベアークリームワッフル	牛乳、豆腐、豚挽き肉、みそ	うどん、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	キウイ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン
28	水	牛乳 塩せんべい	食パン	鶏肉のマーマレード焼き アスパラガスと人参のソテー ミネストローネ パナナ	(牛乳) ごぼうの混ぜご飯	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、豚挽き肉	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、サラダ油、片栗粉	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、トマト缶、トマト、アスパラ、にんじん、ごぼう、マーマレード、にんにく
29	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	たらの揚げおろし煮 ほうれん草とコーンのナムル パイナップル	(牛乳) いちご蒸しパン	牛乳、たら、きな粉	さつまいも、米、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	ほうれん草、パイナップル、だいこん、れんこん、にんじん、コーン、ねぎ、しょうが
30	金	牛乳 ビスケット	ごはん	ごはん 肉団子と野菜の煮物 豆腐のすまし汁 オレンジ	(牛乳) そら豆のまんまるじゃが	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、チーズ、油揚げ	米、じゃがいも、片栗粉、サラダ油	大根、オレンジ、こまつな、えのきたけ、そら豆、ねぎ、しょうが
31	土	牛乳 ウエハース	ごはん	豚肉のしょうが焼き 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 菓子	牛乳、豚肉、米、みそ	米、片栗粉、サラダ油	グレープフルーツ、トマト、ブロッコリー、ねぎ、しょうが

※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	493	19.8	16	1.5
3歳以上児目標	585	21～30	13～20	1.6
予定献立栄養量	585	24.2	19.3	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。