



風薫る5月、さわやかな季節になりました。こどもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、元気に園生活を送っています。たくさん遊んでお腹がすくのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれる子どもがいます。野菜を育てたり、食育活動も始まりますので、今後も楽しみにしてもらえそうな給食を提供していきたいと思います。季節の変わり目となりますので、体調管理に十分注意しながら元気に過ごしていきましょう。



5月5日はこどもの日で「端午の節句」です。子どもたちの健やかな成長を願い、お祝いをする特別な日です。ちまきや柏餅を食べてお祝いをします。

### \* ちまき \*

ちまきは古代中国が起源で邪気を払う食べ物とされていました。それが日本に伝わり、こどもの健康と無病息災を祈る意味で食べるようになりました。

### \* 柏餅 \*

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

## 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。



### そら豆が登場するお話

食べ物が登場するお話は、子どもの食への興味に繋がります。

「そらまめくんのベッド」

作:なかやみわ/福音館書店



## そら豆入りまんまるじゃが

材料(大人4人分)

・じゃが芋(大)	2個	・塩	2g
・そら豆	10個	・片栗粉(まぶす用)	20g
・チーズ	50g	・サラダ油	適量
・卵	50g		
・片栗粉	20g		



### 【作り方】

- ① じゃがいもを蒸してつぶす。
- ② そら豆は塩少々を加えた熱湯で茹でて薄皮をむく。
- ③ ①に、そら豆、さいの目切りにしたチーズ、溶き卵、片栗粉、塩を加えて、丸く丸める。
- ④ 転がしながら片栗粉を表面につけ、180℃の油でカラッと揚げる。

# 5月予定献立



令和8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)
牛乳 さけ 豆腐 しらす干し みそ かつお節	米 砂糖 ごま油 片栗粉	バナナ なす たけのこ にんじん たまねぎ レモン
牛乳 豚肉 ウインナーソー セージ	米 じゃがいも はるさめ マヨ ネーズ 砂糖 ごま ごま油	オレンジ にんじん たまねぎ きゅうり ビーマン しいたけ コーン にんじん
豚ひき肉 豆腐 大豆 ハム ウインナーソーセージ 牛乳	米 じゃがいも 米粉 マヨネーズ 砂糖 油	グレープフルーツ にんじん た まねぎ ブロッコリー ホール トマ コーン ひじき
牛乳 あかお 豆腐 バター かつお節 みそ	米 ロールパン 砂糖 ごま 砂 糖	バナナ きゅうり だいこん に んじん おぎ えのき たけレ モン
牛乳 豚肉 油揚げ	米 さといも 油 片栗粉 ごま 砂糖	オレンジ たまねぎ にんじん ピーマン 切り干しだいこん に んにく しょうが
牛乳 牛乳 豆腐 豆腐 豚肉 納豆 ツナ缶	米 しらす 砂糖 マヨネーズ 砂糖 ごま	バナナ グレープフルーツ に んじん はくさい キャベツ も やし わさび たまねぎ えのき たけ かんてん
牛乳 かいり おから 豆腐 豚 肉 鶏ひき肉 ベーコン みそ チーズ ハタテ	米 じゃがいも 米粉 砂糖 油 ごま ごま油	バナナ だいこん わさび にん じん たまねぎ ごぼう そらま め
牛乳 豚肉 大豆 油揚げ	ロールパン 米 じゃがいも マ ヨネーズ しらす 砂糖 オ リーブ油 砂糖	バナナ たまねぎ にんじん たまねぎ しめじ えのき たけ いんげん
牛乳 鶏肉 豆腐 豆腐 さけ みそ	米 米粉 油 片栗粉 砂糖 油 ごま 砂糖	オレンジ かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ えのき たけ いんげん
牛乳 たら 豆腐 ささ身 鶏ひ き肉 みそ ヨーグルト	米 ロールパン じゃがいも 片 栗粉 マヨネーズ 砂糖 油	バナナ だいこん かぶ わさ び にんじん ごぼう いんげん あ おのり
牛乳 豆腐 鶏肉 みそ ハム	米 マヨネーズ 油	オレンジ きゅうり にんじん た まねぎ ビーマン コーン ひじ き
牛乳 豆腐 ウインナーソー セージ 凍り豆腐 鶏ひき肉	米 米粉 砂糖 砂糖 ごま油	グレープフルーツ りんご にん じん たまねぎ コーン いんげ ん ひじき
牛乳 あかお 豚ひき肉 鶏ひ き肉 ツナ缶 豆腐 ヨーグルト 中華スープ パナナ (牛乳)	米 じゃがいも コーンフレーク 油 片栗粉 油 マヨネーズ ご ま油	バナナ にんじん きゅうり も やし たまねぎ アスパラガス ほうろんそう わさび
牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉 ウ インナーソーセージ バター 豆 乳	スバゲティ 食パン じゃがいも グラニュー糖 油 砂糖 米粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ
牛乳 ヨーグルト 豚肉 生揚げ 鶏肉 ホイップクリーム みそ	米 ごま ごま油 砂糖 油 片 栗粉	バナナ 梨 もやし きゅ うり キャベツ みかん にんじ ん たけのこ パプリカ ビーマ ン しょうが
牛乳 さけ 豆腐 油揚げ 鶏肉	ロールパン 米 じゃがいも も やし 米粉 油 砂糖 ごま油	バナナ クリームコーン にんじ ん たまねぎ れんこん きゅ うり キャベツ アスパラガス た けのこ コーン そらまめ
牛乳 豚ひき肉 凍り豆腐	米 じゃがいも 油	オレンジ にんじん トマト そ らまめ たまねぎ ホールトマ しめじ
牛乳 豚肉 しらす干し さけ	米 じゃがいも 油 ごま ご ま油	バナナ たまねぎ にんじん りんご アスパラガス れんこん ほう ろんそう わかめ にんじん しょう が
牛乳 かいり 生揚げ 鶏肉 ハム ヨーグルト	米 干しいも しらす 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま さつま いも	オレンジ パナナ だいこん チ ンゲンサイ にんじん 切り干し だいこん ほうろんそう ごぼう しょうが
牛乳 豚ひき肉 豆腐 豚肉 みそ	米 ビーフン おりごま ごま 油 ごま油 油 砂糖	バナナ もやし にんじん ほう ろんそう にんじん たまねぎ たら わさび にんじん
豆腐 豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 みそ	米 米粉 砂糖 マヨネーズ 三 温糖 油 片栗粉 ごま 砂糖	メロン にんじん きゅうり たま ねぎ ごぼう りんご わさび に んじん ひじき しょうが にんじ く
牛乳 豚肉 ウインナーソー セージ みそ	米 じゃがいも 片栗粉 米粉 油 片栗粉	バナナ たまねぎ パプリカ に んじん きゅうり にんじん チン ゲンサイ コーン のり
牛乳 生揚げ 豚肉 ツナ缶	米 砂糖 片栗粉 オリーブ油	オレンジ だいこん にんじん きゅうり パプリカ しめじ わか め いんげん



※ ( ) 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	490	15.9~24.5	10.9~16.4	1.5
予定献立栄養量	512	17.9	16.1	1.3
3歳以上児目標	580	18.7~28.9	12.8~19.2	1.7
予定献立栄養量	600	22.5	19.5	1.6