



# 給食だより 5月

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もすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、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たくさんいます。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 名取みだそのこども園

使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ	力になる	身体を作る	病気から守ってくれる
							(黄)	(赤)	(緑)
1	金	ヨーグルト	ごはん	鶏のごま焼き わかめのツナ和え じゃがいも油揚げのみそ汁 オレンジ	カップケーキ 牛乳	せんべい	米、カップケーキ、じゃがいも、すりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、ツナ水煮缶	オレンジ、玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、えのきたけ、わかめ、スリムネギ
2	土	パイ菓子	ごはん	麻婆豆腐丼 えのきスープ バナナ	ミニたい焼き 牛乳		米、ミニたい焼き、ごま油、ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、赤みそ	バナナ、玉ねぎ、コーン缶、人参、ピーマン、えのきたけ、わかめ、生姜
4	月			<b>みどりの日</b>					
5	火			<b>こどもの日</b>					
6	水			<b>憲法記念日</b> (振替休日)					
7	木	せんべい	パスタ	ナポリタン サイコロスープ グレープフルーツ	塩昆布おにぎり 麦茶	ビスケット	米、スパゲティ、里芋、砂糖、オリーブ油	ワインナーソーセージ	グレープフルーツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、大根、トマト、しめじ、スリムネギ、塩昆布
8	金	野菜ジュース	ごはん	鶏のから揚げ 納豆和え チンゲン菜のスープ オレンジ	ヨーグルト (ビスケット)	せんべい	米、マリー、片栗粉、油、ごま油、ごま	カルシウムヨーグルト、鶏もも肉、豆腐、挽きわり納豆	オレンジ、もやし、チンゲンサイ、小松菜、人参、えのきたけ、わかめ、生姜、刻みのり
9	土	クラッカー	ごはん	豚肉と青菜の炒め物 えのきスープ バナナ	カップケーキ 牛乳		米、カップケーキ、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、豚こま	バナナ、人参、小松菜、玉ねぎ、コーン缶、えのきたけ、わかめ
11	月	ビスケット	ごはん	赤魚の煮つけ ほうれん草の磯辺和え 山形風芋煮 オレンジ	わかめうどん 牛乳	ももゼリー	うどん、米、里芋、しらたき、砂糖	牛乳、赤魚、豚こま	オレンジ、ほうれん草、まいたけ、ねぎ、人参、コーン缶、スリムネギ、わかめ、刻みのり
12	火	野菜ジュース	ごはん	ちまき風ご飯 餃子 春雨の中華和え 中華スープ 甘夏	こいのぼりサンド 牛乳	せんべい	米、食パン、じゃがいも、春雨、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、鶏ささ身	なつみかん、人参、いちごジャム、チンゲンサイ、たけのこ、きゅうり、干しいたけ
13	水	サンドビスケット	ごはん	豆腐のすき煮 厚揚げとキャベツのみそ汁 バナナ	たこ焼きポテト 豆乳飲料	パイ菓子	フライドポテト、米、油、マヨドレ、砂糖	調製豆乳、豆腐、豚こま、生揚げ、みそ、糸がき	バナナ、白菜、キャベツ、人参、しめじ、ねぎ、スリムネギ、青のり
14	木	せんべい	ごはん	あじの塩焼き ごぼうサラダ まいたけのすまし汁 グレープフルーツ	カステラ 牛乳	ビスケット	米、マヨドレ、片栗粉、すりごま、砂糖	牛乳、あじ、豆腐	グレープフルーツ、人参、ごぼう、まいたけ、小松菜、きゅうり、コーン缶
15	金	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 糸こんとえのきのサラダ ポパイスープ バナナ	野菜煮しパン 牛乳	せんべい	米、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、マヨドレ、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豆腐、豆乳、ツナ水煮缶	バナナ、人参、ほうれん草、えのきたけ、マーマレード、コーン缶、ブロッコリー、生姜、青のり
16	土	パイ菓子	ごはん	中華丼 小松菜スープ ヨーグルト	スティックパン 牛乳		米、スティックパン、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、カルシウムヨーグルト、豚こま、豆腐	白菜、チンゲンサイ、玉ねぎ、小松菜、人参、しいたけ、生姜
18	月	ビスケット	ごはん	鮭のマヨカレー焼き コロコロソテー 豆乳スープ バナナ	きのこパスタ 牛乳	みかんゼリー	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨドレ、油	牛乳、調製豆乳、鮭、ベーコン	バナナ、玉ねぎ、グリーンアスパラガス、チンゲンサイ、人参、コーン缶、しめじ、えのきたけ
19	火	クラッカー	ごはん	照り焼きチキン ぜんまいの煮物 豚汁 甘夏	スティックパン 牛乳	せんべい	米、スティックパン、里芋、しらたき、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豚こま、みそ、油揚げ	なつみかん、大根、人参、ぜんまい、ごぼう、ねぎ
20	水	サンドビスケット	ごはん	[絵本給食の日] ♪豆まめカレー ポテトサラダ バナナ	♪そら豆ごはん 麦茶	パイ菓子	米、じゃがいも、マヨドレ、油	豚ひき肉、ハム、大豆	バナナ、玉ねぎ、人参、コーン缶、きゅうり、トマト、そらまめ、グリーンピース、かぼちゃ、枝豆
21	木	ばりんこ	ごはん	かつおの竜田揚げ 切干大根のツナサラダ 油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	しらすチーズじゃが 豆乳飲料	ビスケット	米、片栗粉、マッシュポテト、揚げ油、マヨドレ、油、ごま油	豆乳、かつお、油揚げ、ツナ水煮缶、しらす干、サラダチーズ、みそ	グレープフルーツ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、切干大根、わかめ、生姜
22	金	のむヨーグルト	ごはん	五目チャンプル ひきな汁 バナナ	ツナサンド 牛乳	せんべい	米、食パン、マヨドレ、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚こま、鶏もも肉、ツナ油漬缶	バナナ、人参、玉ねぎ、もやし、にら、ごぼう、きゅうり、切干大根、干しいたけ
23	土	クラッカー	ごはん	里芋のそぼろ煮 わかめスープ オレンジ	ももゼリー (クラッカー) のむヨーグルト		ももゼリー、米、里芋、リッツ、砂糖、片栗粉、ごま	ショア、鶏ひき肉、豆腐	オレンジ、人参、玉ねぎ、えのきたけ、わかめ
25	月	ビスケット	ごはん	さわらの西京焼き ブロッコリーサラダ 沢煮椀 グレープフルーツ	豆腐ドーナツ 牛乳	ももゼリー	米、ホットケーキ粉、揚げ油、マヨドレ、砂糖、すりごま	牛乳、さわか、豆腐、豚こま、鶏ささ身、みそ	グレープフルーツ、ブロッコリー、人参、たけのこ、さやえんどう、切干大根、干しいたけ
26	火	クラッカー	ごはん	肉じゃが キャベツと豆腐のみそ汁 オレンジ	せんべい (バナナ) のむヨーグルト	せんべい	米、じゃがいも、しらたき、星だべよ、油、砂糖	ショア、豚こま、豆腐、みそ	オレンジ、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、人参、ねぎ、えのきたけ、グリーンピース
27	水	サンドビスケット	ごはん	厚揚げの洋風生姜焼き 野菜スープ バナナ	バターシュガートースト 牛乳	パイ菓子	米、食パン、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、無塩バター	バナナ、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、グリーンアスパラガス、しめじ、グリーンピース、生姜
28	木	せんべい	ごはん	かれいの田楽焼き ひじきサラダ 豆腐と麩のすまし汁 オレンジ	ジャンバラヤ 麦茶	ビスケット	米、マヨドレ、豆麩、油、ごま	かれい、豆腐、ベーコン、ツナ水煮缶、みそ	オレンジ、大根、玉ねぎ、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、しめじ、コーン缶、ひじき
29	金	ヨーグルト	ごはん	ぎょうざ丼 みぞれ汁 バナナ	牛乳もち	せんべい	米、砂糖、片栗粉、油麩、油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、きな粉	バナナ、キャベツ、大根、にら、コーン缶、わかめ、スリムネギ
30	土	パイ菓子	ごはん	豆腐のそぼろ煮 えのきスープ みかんゼリー	カステラ 牛乳		みかんゼリー、米、砂糖、ごま、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉	ねぎ、人参、玉ねぎ、コーン缶、しいたけ、グリーンピース、えのきたけ、わかめ

🍴🍷は食育活動を行う予定です  
🍷は絵本給食を提供する予定です

※ ( ) 内の献立は、以上見のみ提供となります。  
※ 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。

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g末満)
3歳未満児目標 (50%)	574	18.7~28.7	14.9~22.9	1.6
予定献立栄養量	574	22.8	17.5	1.6
3歳以上児目標 (45%)	458	14.9~22.9	10.2~15.3	1.3
予定献立栄養量	482	18.1	14.1	1.3