

給食だより

2024.5

入園から1ヵ月経ち子どもたちも園での生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。幼児クラスは、5月に米屋さん（よろずやさん）ご協力のもと、苗植え体験、稲の栽培をはじめます。秋には収穫をし、脱穀もみすりを体験します。そして米とぎ、炊飯をして炊き立てご飯を食べる計画です。1年を通して、日本の主食である米について学んでいきたいと思えます。

水分補給について

これから徐々に暑い日が増えていくと思います。熱中症予防のためにもこまめな水分補給を心掛けましょう。子どもは夢中になると汗びっしょりになって遊びますし、寝苦しい夜は一晩で大量の水分が汗として失われます。そこで水分の補給が必要となります。水分を補給する際は砂糖を摂りすぎないようにしましょう。清涼飲料水には多くの砂糖が含まれています。糖分の体内での処理にはビタミンB1が大量に消費されます。ビタミンB1が不足すると、処理できない糖分が疲労物質の乳酸になり疲れやすくなります。水分補給には麦茶など、甘味のないもので一度に大量に飲むよりも、こまめに飲むことが望ましいでしょう。



5月には、グリーンピースご飯・スナッフエンドウが出ます！

グリーンピース、スナッフエンドウはどちらも5月が旬の野菜です。実はどちらも同じえんどう豆の仲間で、成長度合いや品種によって呼び名が変わっています。

- ・芽の時期に収穫したものを「豆苗」
- ・さやを食べるために未熟な状態で収穫したものを「さやえんどう」
- ・さやの中でほどよく中身が育ち、サヤと実を一緒に食べるものを「スナッフエンドウ」
- ・さらに成長が進み、育った実だけ食べるものを「グリーンピース」

えんどう類にはたんぱく質、葉酸、β-カロテン、鉄分、食物繊維などが豊富に含まれています。付け合わせにはもちろん、主菜に取り入れたり、おやつに出してみてもいいかもしれません。

その日の食事（お昼・おやつ・離乳食）を玄関ホールに展示しています。お帰りの際、お子様と一緒にご覧ください。また、給食レシピについても玄関掲示板にご用意してあります。ご自由にお持ちください。質問などありましたらお気軽に給食室までお声がけください。



献立表

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 15 水	ごはん カレーの煮付け マカロニソテー 二色変わり漬け えのきのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かいかい 三温糖 しょうゆ こ んぶ 本みりん/マカロニ たまねぎ にんじん とり肉 なたね油 食塩 ケチャップ/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/えのきたけ ねぎ 油あげ 米みそ/さつまいも 食塩 なたね油/きなこ 水あめ 三温糖/いちご/牛乳	スイートポテトフライ きな粉棒 くだもの 牛乳	ジャムトースト くだもの 麦茶
02 16 30 木	キャロットクリームライス 新じゃがのバター炒め もやしのサラダ お麩のすまし汁	白米 胚芽米 にんじん とり肉 たまねぎ しめじ なたね油 食塩 バター 小麦粉 牛乳/じゃがいも あおりの 食塩 バター/もやし きゅうり こまつな にんじん なたね油 しょうゆ りんご酢 三温 糖/キャベツ 麩 ねぎ こんぶ 食塩 しょうゆ /かりんとう/ ヨーグルト いちご パナナ	野菜かりんとう フルーツヨーグルト 麦茶	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
07 21 火	ロールパン さけのムニエルタルソース フレンチサラダ 小松菜ソテー コーンスープ	ロールパン/さけ 食塩 酒 小麦粉 なたね油 卵 たまねぎ パセ リ マヨネーズ/キャベツ きゅうり コーン 粉チーズ 食塩 なた ね油 りんご酢/こまつな 食塩 なたね油/クリームコーン ホール コーン こんぶ なたね油 たまねぎ 食塩 牛乳 洋風スープ ほう れんそう/白米 こんぶ 食塩 わかめ 焼のり 酒/スナップえん とう 食塩 マヨネーズ/バナナ/麦茶	わかめおにぎり スナップエンドウ くだもの 麦茶	マカロニきな粉 くだもの 麦茶
08 22 水	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 れんこん炒め お麩のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/生揚げ ぶた肉 たまねぎ に んじん 黒きくらげ なたね油 三温糖 しょうゆ かつお節 昆布 片栗粉/れんこん 三温糖 しょうゆ なたね油/麩 たまねぎ 淡色 みそ こまつな/食パン バター 粉チーズ 白すりごま あおりの/ そらまめ 食塩/オレンジ/牛乳	カルシウムトースト そら豆 くだもの 牛乳	カレーピラフ くだもの 麦茶
09 23 木	三色丼 カリフラワーカレーマリネ まいだけの天ぷら もやしのみそ汁	白米 胚芽米 とり肉 にんじん なたね油 三温糖 しょうゆ 酒 卵 食塩 なたね油 三温糖 こまつな/カリフラワー にんじん カ レー粉 なたね油 りんご酢 食塩/まいだけ 小麦粉 食塩 なたね 油/もやし たまねぎ わかめ 米みそ/米粉 しらす干し キャベツ にら あおりの 削り節 中濃ソース なたね油/にぼし/バナナ/牛 乳	お好み焼き いりこ くだもの 牛乳	クッキー くだもの 麦茶
10 24 金	ごはん かじき唐揚げあんかけ 五目納豆 みそけんちん汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 食塩 酒 片栗粉 なた ね油 三温糖 しょうゆ 本みりん かつお節 昆布 片栗粉/なっ とう こまつな しらす干し にんじん 三温糖 しょうゆ きざみの り/とうふ だいこん さつまいも にんじん ねぎ こんぶ かつお 節 米みそ/ホットケーキ粉 にんじん 三温糖 バター/チーズ/ いちご/麦茶	にんじんクッキー チーズ くだもの 麦茶	きつねうどん くだもの 麦茶
11 25 土	焼うどん かぼちゃのサラダ 豆腐のすまし汁	干しうどん とり肉 キャベツ たまねぎ にんじん なたね油 食塩 しょうゆ かつお節/かぼちゃ きゅうり 干しぶどう 食塩 マヨ ネーズ/とうふ ねぎ わかめ こんぶ しょうゆ 食塩/胚芽米 こ んぶ 食塩 しらす干し こまつな ごま油 焼のり/おしゃぶりこ んぶ/バナナ/牛乳	じゃこ菜飯おにぎり おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	甘辛せんべい くだもの 麦茶
13 27 月	ごはん ツナコロッケ ほうれん草の白和え しめじのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/じゃがいも ツナ たまねぎ チーズ 食塩 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 ケチャップ 中濃 ソース/とうふ ほうれんそう にんじん 三温糖 しょうゆ 白すり ごま/しめじ 油あげ キャベツ 米みそ/麩 無塩バター 粉黒糖/ せんべい/バナナ/麦茶	麩ラスク 揚げせんべい くだもの 麦茶	ピザトースト くだもの 麦茶
14 28 火	グリーンピースごはん 鮭のピカタ 切干大根のそぼろ煮 豆腐となめこのみそ汁	白米 こんぶ 押麦 あわもち きび グリーンピース 酒 食塩/さけ 食塩 酒 小麦粉 卵 粉チーズ サラダ油/切り干しだいこん にん じん ぶた肉 なたね油 しょうゆ 三温糖/とうふ なめこ ねぎ 米みそ/食パン バター メープルシロップ/にぼし/オレンジ/牛乳	メープルサンド いりこ くだもの 牛乳	みそうどん くだもの 麦茶
17 31 金	チキンピーズカレー フレンチサラダ きのこソテー わかめのみそ汁	白米 胚芽米 とり肉 たまねぎ 大豆 にんじん しょうが ニンニク なたね油 カレール ウ/キャベツ きゅうり ホールコーン なたね油 りんご酢 食塩/エリンギ まいだけ し めじ なたね油 ニンニク 食塩 しょうゆ/わかめ ねぎ とうふ こんぶ しょうゆ 食塩 /食パン 無塩バター ホットケーキ粉 三温糖 牛乳 レモン グラニュー糖/干しぶどう/ バナナ/牛乳	モンパントースト レーズン くだもの 牛乳	焼きおにぎり くだもの 麦茶
18 土	焼肉丼 もやしのナムル じゃが芋のみそ汁	白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ なたね油 にんじん こまつな 米 みそ しょうゆ 酒 本みりん/もやし わかめ コーン しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油 白ごま/じゃがいも たまねぎ 米みそ/ スナッククラッカー/いもけんび/バナナ/牛乳	ミレービスケット 芋けんび くだもの 牛乳	鶏そぼろごはん くだもの 麦茶
20 月	タやけごはん 松風焼き たたきごぼう きゃべつのゆかり和え ほうれん草とお麩のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび にんじん 食塩 酒/とり肉 とうふ たまねぎ ねぎ 米みそ 三温糖 なたね油 白ごま/ごぼう 三温糖 しょうゆ こんぶ/キャベツ きゅうり カルシウムふりかけ ゆかり/ほうれんそう 麩 たまねぎ 米みそ/じゃがいも 小麦粉 なたね油 米みそ 三温糖 酒 しょうゆ/せんべい/いちご/牛乳	みそポテト 塩せんべい くだもの 牛乳	マカロニホリタン くだもの 麦茶
29 水	スパゲッティ・ミートソース ブロッコリーサラダ じゃが芋と野菜のスープ	スパゲッティ オリーブ油 とり肉 たまねぎ にんじん ピーマン なたね油 食塩 ホールトマト ケチャップ 洋風スープ/ブロッコ リー きゅうり コーン ベーコン なたね油 りんご酢 食塩 粉 チーズ/じゃがいも キャベツ たまねぎ こんぶ 食塩 洋風スープ /胚芽米 食塩 三温糖 きなこ/にぼし/バナナ/牛乳	きなこおはぎ いりこ くだもの 牛乳	いとこ煮 くだもの 麦茶

☆0歳児～2歳児は午前おやつとして牛乳を飲みます。

☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせします。

☆くだものはオレンジ・バナナ・いちごを使用します。

5月の平均栄養量

エネルギー 591Kcal

たんぱく質20.7g 脂質18.4g

食塩1.8g