



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名(調味料は記載されていません)	行事
1 水	マーボー豆腐丼 ツナサラダ バナナ	464 18.9 13.3 1.3	米 麦 豚肉 豆腐 にんにく 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 白ねぎ 赤味噌 ツナ キャベツ 人参 胡瓜 バナナ	
2 木	中華風炊きおこわ 鶏肉のパン粉焼き もやしのごま酢和え わかめと筍の味噌汁 ゼリー	409 17.4 12.5 1.2	米 もち米 豚肉 干し椎茸 人参 ごぼう 油揚げ 鶏肉 パン粉 パセリ 粉チーズ もやし 人参 ごま わかめ 豆腐 筍 みかん果汁 ゼラチン	こどもの日献立
7 火	茶飯 切り分けハンバーグ 南瓜サラダ えのきともやしのスープ ショア	435 19.2 12.6 1.5	米 お茶 抹茶 牛肉 豚肉 豚レバー 玉葱 ひじき 鶏卵 パン粉 牛乳 スキムミルク ケチャップ 中濃ソース 南瓜 胡瓜 干しぶどう ごま マヨネーズ えのきだけ 豚肉 もやし 葉ねぎ ショア	八十八夜献立
8 水	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ハンサンスー じゃが芋とわかめの味噌汁 プリン	414 17.4 12.2 1.4	米 麦 鶏肉 生姜 にんにく 春雨 胡瓜 ハム 鶏卵 ごま じゃが芋 わかめ 油揚げ カラメルソース 水あめ	
9 木	麦ご飯 レバーのケチャップ煮 ハムとキャベツのサラダ 飛鳥汁	414 19.0 13.0 1.4	五分つき米 麦 豚レバー 生姜 鶏肉 小麦粉 ケチャップ ウスターソース 人参 玉葱 ハム キャベツ セロリ 絹さや 干しぶどう みかん缶 オリーブ油 鶏肉 白菜 人参 えのきだけ ごぼう 豆腐 牛乳	
10 金	お弁当の日			
13 月	麦ご飯 コロケ 胡瓜といり卵のサラダ 呉汁 野菜ゼリー	471 17.6 12.0 1.3	米 麦 さつまいも じゃが芋 パン粉 小麦粉 中濃ソース 胡瓜 人参 ハム 鶏卵 大豆 鶏肉 切干大根 人参 しめじ 玉葱 油揚げ 葉ねぎ 豆乳 人参 みかん	
14 火	キャロットパン 豚肉のトマト煮 切干大根のごままよサラダ ヨーグルト	423 19.8 12.3 1.3	コッペパン 人参 豚肉 じゃが芋 人参 しめじ 玉葱 トマト ケチャップ 切干大根 胡瓜 人参 ハム ツナ しそ マヨネーズ ごま ヨーグルト	
15 水	グリーンピースご飯 鶏肉のカレー揚げ 春雨と胡瓜の酢の物 白菜の豆乳味噌汁	399 19.4 12.8 1.5	米 グリーンピース 鶏肉 生姜 カレー粉 小麦粉 春雨 人参 胡瓜 コーン みかん缶 ごま 白菜 しめじ 人参 豚肉 豆乳 スキムミルク	
16 木	麦ご飯 あじのごま油焼き そら豆のホクホクサラダ にゅうめん汁	404 17.9 12.0 1.8	五分つき米 麦 あじ そらまめ じゃが芋 人参 ハム コーン マヨネーズ そうめん 鶏肉 人参 椎茸 白ねぎ	
17 金	麦ご飯 厚焼卵・ツナ いんげんとささ身の胡麻マヨ和え 厚揚げと大根の味噌汁 ショア	428 20.0 12.3 1.0	五分つき米 麦 鶏卵 ツナ 人参 玉葱 いんげん 鶏ささ身 ごま マヨネーズ 厚揚げ 大根 えのきだけ 白ねぎ 豆乳 ショア	
20 月	麦ご飯 肉団子と春雨のスープ 白身魚のフリッター きんぴらごぼう	386 18.4 10.4 1.0	米 麦 豚肉 玉葱 人参 干し椎茸 筍 いんげん 春雨 たら 片栗粉 ごぼう 人参 豚ひき肉	
21 火	麦ご飯 鶏肉トマトチーズ焼き ほうれん草のしらす和え 豚汁 ヤクルト	402 19.3 12.3 1.4	五分つき米 麦 鶏肉 トマト とろけるチーズ ほうれん草 しらす かつお節 豚肉 人参 大根 里芋 豆腐 葉ねぎ ヤクルト	
22 水	麦ご飯 キーマカレー ハムとらっきょうのサラダ ヨーグルト	444 17.8 12.4 2.2	米 麦 豚肉 豚レバー 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム カレールウ ケチャップ ウスターソース りんご にんにく 粉チーズ パセリ ハム らっきょう 胡瓜 レモン ヨーグルト	
23 木	ご飯 アスパラ鶏つくね 南瓜いとこ煮 ほうれん草の胡麻味噌汁 ショア	480 21.2 12.7 1.0	米 アスパラガス 鶏肉 鶏レバー おから 玉葱 生姜 南瓜 あずき ほうれん草 えのきだけ 白ねぎ 豆腐 油揚げ ごま 豆乳 ショア	

畑での野菜の収穫や業者納品の関係で、献立が変更になる場合があります。
 半日保育・休園などの予定は、園だよりと照らし合わせてご覧ください。
 新しく食べる食材が給食に出て心配な方は、担任にお声かけください。この印のある時はスプーンを持たせてください。





日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分	材 料 名(調味料は記載されていません)	行事
24金	麦ご飯 鶏肉のコーン焼き ハムと胡瓜のサラダ にらたま春雨スープ ミニチーズ	375 20.5 11.5 1.5	五分つき米 麦 鶏肉 コーン マヨネーズ スキムミルク ハム 胡瓜 玉葱 レタス 豚肉 にら 人参 春雨 鶏卵 スキムミルク	
27月	麦ご飯 煮魚 胡瓜の酢の物 豚肉と南瓜の味噌汁	373 14.6 12.7 1.3	米 麦 いわし 胡瓜 わかめ みかん缶 豚肉 人参 大根 南瓜 豆腐 葉ねぎ	
28火	麦ご飯 厚揚げと挽肉の中華炒め しらす入りしゅうまい バナナ	429 17.3 13.8 1.3	五分つき米 麦 厚揚げ 豚ひき肉 鶏レバー ビーマン 白ねぎ 生姜 ケチャップ 玉葱 タラすり身 しらす 魚介エキス 生姜 バナナ	
29水	麦ご飯 白身魚の幽庵焼き ほうれん草とコーンのナムル 貝たくさん味噌汁 ヨーグルト	400 20.1 10.7 1.7	米 麦 さわら ゆず ほうれん草 コーン 人参 ごま ベーコン じゃが芋 菊 絹さや わかめ 豚肉 油揚げ ヨーグルト	
30木	麦ご飯 鶏肉とポテトの揚げ煮 ブロッコリーサラダ 白菜と肉団子の豆乳スープ 一口ゼリー	429 19.5 13.7 1.4	五分つき米 麦 鶏肉 じゃが芋 人参 グリンピース ブロッコリー ごま マヨネーズ 白菜 しめじ 豚肉 玉葱 豆乳 スキムミルク 果物果汁	
31金	みそコーンラーメン スマイルポテト 納豆サラダ いちごプリン	411 14.7 14.9 1.8	中華麺 豚ひき肉 人参 もやし にら 白ねぎ 葉ねぎ コーン にんにく 生姜 赤味噌 なたと じゃが芋 納豆 マヨネーズ 人参 胡瓜 いちご果汁 ゼラチン 牛乳 みかん缶 生クリーム	お楽しみ給食



食育ニュース



青葉を通ってくる風に、若い緑が香るようで、深呼吸をしたくなる季節。
お茶葉にえんどう豆、そら豆、アスパラガスにパセリ・・・旬の食材も「緑」の季節がやってきました。

こども園の畑でもスナップエンドウや絹さやが育ち、先日年中さんが「とってきたよ！」と給食室に持ってきてくれました。そのまま塩ゆでしマヨネーズをつけて食べたり、スープに入れたりとお楽しみ給食の時間においしくいただきました。

その他園の畑では玉葱やじゃが芋などは季節によりいろいろな野菜を育てています。育つ過程を楽しみながら、収穫し旬のおいしさを給食でも味わってみたいと思います。

5月も旬の食材をたっぷり使って、おいしい給食を作っていきたいと思います。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- *背すじをまっすぐ伸ばす。
- *テーブルにひじをつけない。
- *お茶碗やお椀は手に持つ。
- *両足を床につける。
- *テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



5月のお楽しみ給食



5月31日のお楽しみ給食はきく組さんから好きな献立のリクエストを聞きました。

「ラーメン」や「エビフライ」「スパゲティー」「唐揚げ」「納豆サラダ」などいろいろな献立をリクエストしてくれました。喜んで食べてくれるとうれしいです。

これから他のクラスのリクエストも取り入れていきたいと思っています。どんな献立がでてくるのか今から楽しみです。



今月のレシピ

納豆サラダ

きく組さんのリクエストにもあった納豆サラダを紹介します。納豆を使ったメニューはとっても子どもたちに人気です。こども園ではひきわり納豆を使用していますが粒納豆でも作れます。

〈材料（4人分）〉

- 納豆 80g
- にんじん 25g
- 胡瓜 100g（約1本）
- 醤油 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ1・小さじ1

作り方

- ① にんじんと胡瓜は千切りにし、茹でて水でさまし、しぼる。
- ② 納豆としょうゆ・マヨネーズを混ぜ①を加えて混ぜる。



納豆和え物

〈材料（4人分）〉

- 納豆 70g
- きゅうり 70g（約1/2本）
- ハム 36g（約2枚）
- チーズ 18g
- にんじん 35g（約1/4本）

（タレ）

- 酢 大さじ1/2
- 醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- 油 小さじ1

作り方

- ① きゅうり、ハム、チーズ、にんじんを7~8ミリの角切りにする。
- ② にんじんを茹でて冷ましておく。きゅうりもサッと茹でて冷ます。
- ③ タレの材料をあわせる。
- ④ 納豆と①、②をあわせる。

※納豆に付いている小袋のタレを醤油の代わりに使用してもいいです。その場合は納豆の種類により付いているタレが少し甘いものもあるのでお好みで味を調節してください。