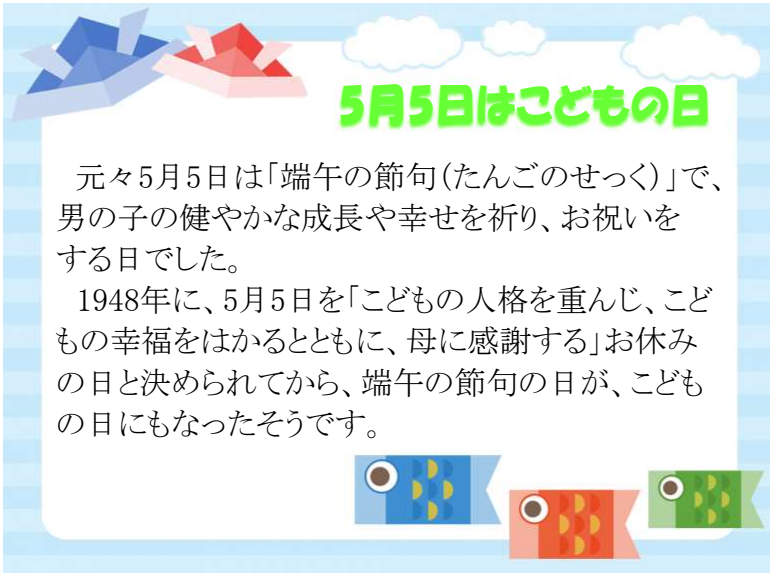




# 給食だより 5月




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。



## 5月5日はこどもの日

元々5月5日は「端午の節句(たんごのせっく)」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈り、お祝いをする日でした。

1948年に、5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、こどもの日にもなったそうです。



## かしわもち

柏の葉でおもちを包んだものが柏もちです。柏の葉は、新しい芽が出るまで落ちないことから“子孫繁栄”の縁起を担ぐとされています。

## ちまき

ちまきには、子どもの健やかな成長への祈りと、魔除けの意味が込められているそうです。ちまきは、北日本・東日本の中身は「おこわ」、西日本の中身は「細長いお団子」が一般的となっています。

## たけのこ

成長が早く、生命力にあふれたタケノコは、こどもの日にぴったりの食材。竹にあやかっってまっすぐくすくと育ってほしいとの願いが込められています。

## かつお

端午の節句は、魚を食べてお祝いすることもあります。「勝男」とも書けるので、強くたくましくとの思いが込められています。



## そら豆

初夏の味覚である【そら豆】。ぷっくりとしたさやの中から出てくる丸々とした豆の様子から「おたふく豆」とも呼ばれます。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・食物繊維等が多いのが特徴です。

### そら豆の焼きコロッケ

#### 材料(大人4人分)

・じゃが芋(大)	2個	・小麦粉	適量
・そら豆	10個	・卵	適量
・塩	少々	・パン粉	適量
・チーズ	30g	・しょうゆ	大さじ1
・玉ねぎ	1/2個	料理酒	小さじ2
・オリーブオイル	適量		

#### 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。チーズは1cm角に切る。
- ③フライパンにオリーブオイル少々を熱して玉ねぎを炒め、Aで調味する。
- ④①、②、③合わせて小判型にまとめる。
- ⑤小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付け、オリーブオイルで焼く。



# 5月予定献立



令和4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)**

日	曜	ひよこ・ゆき・うさぎ組 午前おやつ	主食	副食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
2	月	ヨーグルト	ご飯	豆まめキーマカレー ひじきサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	大豆 豚肉 ベーコン 牛乳	ご飯 油 カレールウ マヨネーズ	玉ねぎ トマト ミックスベジタブル ひじき にんじん グレープフルーツ
6	金	クラッカー	納豆 そぼろ丼	さつまいもの煮物 オレンジ	しらすと枝豆の おにぎり	鶏ひき肉 納豆 しらす	ご飯 ごま油 砂糖 さつまいも 油 ごま	にんにく 生姜 にんじん 万能ねぎ たまねぎ いんげん オレンジ 枝豆 昆布
7	土	せんべい 牛乳	ご飯	すき焼き風煮 切干大根サラダ オレンジ (牛乳)	お菓子 のむヨーグルト	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 しらすき 砂糖	白菜 たまねぎ にんじん さやえんどう 切干大根 いんげん のり オレンジ
9	月	せんべい	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 大豆とひじきの煮物 オレンジ	マカロニケチャップ 牛乳	鮭 大豆 油揚げ ベーコン 牛乳	ご飯 砂糖 ごま油 マカロニ 油	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ひじき いんげん オレンジ ピーマン
10	火	ヨーグルト	わかめ ご飯	<b>*お誕生会*</b> こいのぼりパーク 納豆サラダ 根菜の味噌汁 セリー	クラッカーサンド バナナ 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳 高野豆腐 納豆 牛乳	ご飯 片栗粉 ごま マヨネーズ ごま油 クラッカー	わかめ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん 大根 ごぼう ねぎ バナナ
11	水	クリームせんべい 牛乳	ロール パン	スパニッシュオムレツ ナムル風サラダ アスパラのスープ オレンジ	のりじゃこご飯	卵 ベーコン ツナ しらす	ロールパン じゃがいも ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし えのき オレンジ あおのり
12	木	揚げせんべい	ご飯	たらの磯辺焼き ほうれん草とえのきのお浸し キャベツの味噌汁 グレープフルーツ	照り焼きポテト 牛乳	たら 豆腐 牛乳	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	あおのり ほうれん草 にんじん えのき キャベツ グレープフルーツ
13	金	サンドビスケット	ご飯	鶏肉と野菜の炒め物 おからサラダ バナナ	きなこロール 牛乳	鶏肉 おから きな粉 バター 牛乳	ご飯 ごま油 マヨネーズ ごま ロールパン 砂糖	にんじん しめじ 大根 ピーマン ひじき いんげん きゅうり ひじき バナナ
14	土	ビスケット	焼肉 どんぶり	マカロニサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	ご飯 油 ごま 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	生姜 にんにく ピーマン にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン グレープフルーツ
16	月	ぼたぼた焼き	ご飯	家常豆腐 春雨ともやしのソテー オレンジ	和風スパゲティ 牛乳	豚肉 生揚げ ベーコン 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 スパゲティ	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン 黄ピーマン 生姜 もやし 玉ねぎ たら コーン オレンジ 水菜 のり
17	火	せんべい	ご案	赤魚のねぎソース 納豆和え じゃがいもの味噌汁 バナナ	チヂミ 牛乳	赤魚 納豆 高野豆腐 鶏ひき肉 しらす 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 米粉	ねぎ 万能ねぎ ねぎ にんにく 生姜 小松菜 にんじん もやし なす わかめ バナナ コーン
18	水	ごまビスケット 牛乳	焼きそば	和風ポテトサラダ オレンジ	鮭ご飯	豚肉 鮭	中華種 油 じゃがいも マヨネーズ ごま	キャベツ もやし にんじん あおのり きゅうり コーン のり 納豆
19	木	ヨーグルト	ご飯	チキンカレー コールスローサラダ グレープフルーツ	ココアサンド 牛乳	鶏肉 ハム バター 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレールウ マヨネーズ 砂糖 食パン	玉ねぎ にんじん なす キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ
20	金	せんべい オレンジジュース	ご飯	カレイの五目あんかけ ごま和え 豆腐の味噌汁 バナナ	ヨーグルト和え	カレイ 豆腐 ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま	生姜 玉ねぎ にんじん えのき たけのこ 納豆 白菜 ほうれん草 大根 わかめ バナナ もも柑 みかん柑
21	土	パイ	ご飯	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 切干大根の海苔サラダ オレンジ (牛乳)	お菓子 のむヨーグルト	鶏肉 ツナ 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 さつまいも 油 砂糖 片栗粉	生姜 いんげん 玉ねぎ 白菜 きゅうり にんじん のり オレンジ
23	月	せんべい	ご飯	鶏肉の照り焼き かぼちゃグリル 豆腐の味噌汁 オレンジ	焼きうどん	鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 かつお節	ご飯 砂糖 油 うどん	かぼちゃ ねぎ わかめ オレンジ もやし にんじん
24	火	クリームせんべい	ご飯	鮭のごま風味焼き おかか和え 五目味噌汁 バナナ	マカロニきな粉 牛乳	鮭 かつお節 油揚げ きな粉 牛乳	ご飯 砂糖 ごま マカロニ	白菜 ほうれん草 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう バナナ
25	水	せんべい 牛乳	ロール パン	豆腐のミートソース煮 ジャーマンポテト オレンジ	ひじきご飯	豆腐 鶏ひき肉 ベーコン 豚肉 油揚げ	ロールパン 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン トマト オレンジ にんじん ひじき みつば
26	木	ヨーグルト	ピピンパ	ツナごぼうサラダ グレープフルーツ	たこ焼き風ポテト 牛乳	豚ひき肉 ツナ 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 天かす 片栗粉	ねぎ にんにく もやし ほうれん草 にんじん ごぼう きゅうり グレープフルーツ キャベツ あおのり
27	金	サンドビスケット	ご飯	豚肉と野菜のカレー炒め さつまいもとベーコンのスープ煮 バナナ	けんちんうどん	豚肉 ベーコン 鶏肉	ご飯 油 さつまいも うどん 里手 砂糖	玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜 パセリ バナナ ごぼう ねぎ
28	土	揚げせんべい	ご飯	たらのトマト煮 しらすきサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	たら 牛乳	ご飯 油 砂糖 しらすき ごま マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン フロッキー トマト パセリ にんじん きゅうり えのき グレープフルーツ
30	月	甘辛せんべい	ご飯	カレイの生姜焼き 白和え 五目汁 グレープフルーツ	ポテトチーズもち 牛乳	カレイ 豆腐 油揚げ チーズ 牛乳	ご飯 しらすき 砂糖 ごま 里手 じゃがいも 片栗粉 油	生姜 春菊 にんじん 大根 ごぼう ねぎ グレープフルーツ
31	火	パイ	ご飯	鶏ささみのケチャップあん フロッキーのごま和え れんこんのシャキシャキサラダ バナナ	<b>*食育(以上児)*</b> そら豆ご飯 牛乳	鶏肉 油揚げ 豚肉 チーズ 牛乳	砂糖 片栗粉 油 ごま油 片栗粉 ごま ご飯	玉ねぎ チンゲン菜 コーン にんじん フロッキー れんこん きゅうり バナナ そら豆



※( )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。

4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	485	15.7~24.3	10.7~16.1	1.5
予定献立栄養量	498	18.1	15.1	1.4
3歳以上児目標	560	18.2~28	12.4~18.6	1.8
予定献立栄養量	561	21.9	16.9	1.6