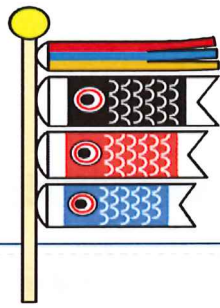


# 5月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	金	お弁当日 遠足(以上児)		フルーツサンド、ジョ ア	牛乳・コーンフレーク	
2	土		焼きそば、ニラ入り卵焼き、果実	パン・牛乳	牛乳・ビスコ	中華麺
3	日					
4	月					
5	火					
6	水					
7	木	お点前	ウインナーカレー、キャベツサラダ、果実	おにぎり、お茶	豆乳・サブレ	ご飯
8	金		魚の竜田揚げ、白和え、みそ汁、果実	ぜんざい、せんべ い、お茶	牛乳・果実	ご飯
9	土		スパゲティーミートソース、野菜サラダ、 果実	牛乳、お菓子	牛乳・ビスコ	スパゲティー
10	日					
11	月		ハヤシライス、海藻サラダ、果実	豆乳もち、お茶	牛乳・サブレ	ご飯
12	火		魚の南蛮漬け、ほうれん草の磯和え、清 し汁、果実	レモンケーキ、牛乳	豆乳・ふかし芋	ご飯
13	水	英語 わくわくランチ	こいのぼりミートローフ、ナムル、たけのこ 汁、果実	きなこトースト、牛乳	豆乳・せんべい	ご飯
14	木	お点前	鶏肉とさつま芋の揚げ煮、マカロニサラ ダ、みそ汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・パン	ご飯
15	金		タンドリーチキン、ゆかり和え、汁ビーフン	ピーチケーキ、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
16	土		豚丼、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・お菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
17	日					
18	月		マーボー丼、野菜の昆布和え、果実	フライドポテト、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
19	火	太陽スポーツ	魚のカレー風味フライ、かみかみサラダ、 清し汁	ホットクラッカー、牛 乳	牛乳・パン	ご飯
20	水	リトミック クッキング(以上児)	唐揚げ、トマトサラダ、わかめスープ、果 実	クッキー、牛乳	牛乳・ふかし芋	ご飯
21	木	お点前	魚の照り焼き、胡瓜のたたき、けんちん汁	お麩のラスク、牛乳	牛乳・リッツ	ご飯
22	金	花まつり(ひまわり)	肉じゃが、ひじきとツナのサラダ、みそ汁	オレンジゼリー	豆乳・クラッカー	ご飯
23	土		親子丼、ブロッコリーのおかか和え、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
24	日					
25	月		鶏の香味焼き、ひじきとベーコンの炒め 物、しらすのスープ	スイートポテト、牛 乳	牛乳・ちりめん	ご飯
26	火		魚のアングレーズ、和風スパゲティーサラ ダ、清し汁、果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
27	水	英語 わくわくランチ	手作りチキンナゲット、春雨の酢の物、み そ汁、果実	チョコチップ蒸しパ ン、牛乳	豆乳・パン	ご飯
28	木	お点前	魚のみそチーズ焼き、和え物、コーンス ープ、果実	チーズクッキー、牛 乳	牛乳・クラッカー	ご飯
29	金		鶏肉のみぞれ煮、のりじゃが、みそ汁、果 実	ちりめん入りおにぎ り、お茶	牛乳・果実	ご飯
30	土		カレーうどん、コーン入りサラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	うどん
31	日					

## 1ヶ月の平均値

エネルギー	538kcal	カルシウム	236mg
タンパク質	18.1g	鉄分	1.9mg
脂質	18.1g	塩分相当量	1.4g



# 食育だより



令和8年5月

## 端午の節句



5月5日は、男の子の誕生を祝うとともにその健やかな成長を祈る行事です。柏餅を食べたり菖蒲湯に入ったりします。

**柏餅** 柏の葉は”新しい芽が出るまで落ちない”ということから子孫繁栄の縁起を担ぐといわれています。



菖蒲湯

強い香りを持つ菖蒲を入れたお風呂に入ること、  
厄除けや子どもの成長を願います。

## 《スナップエンドウのおいしい食べ方》

- ①鍋に1ℓのお湯を沸かし、スプーン1杯の塩を入れる。
- ②スナップエンドウを鍋に入れ2分ほど茹でる。
- ③茹であがったら冷目で冷まして水気をとる。

マヨネーズをつけて召し上がれ♪



### 豆知識

茹でたスナップエンドウは、カーブしている方から開くと中の豆もきれいに半分に分かります。サラダやお弁当の彩りに試してみませんか？

## きせつの食べ物探偵団♪ 「スナップエンドウ」



### 選び方

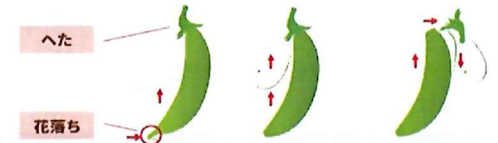
- ・ふっくらしている
- ・鮮やかな緑色
- ・ハリとつやがある

### 栄養素

ビタミンC（皮膚や粘膜の健康を維持する）  
食物繊維（お腹の調子を整える）

### 豆知識 スジのとり方

- ①花落ちをもって、へたに向かって上部のスジをとる。
- ②へたをもいで、そのまま下部のスジをとる。



※スジをとる方向が違つと、途中で切れてしまい、スジが残ることがあります。

## 4月のパティシエさん



おやつ配膳の時間には盛り付けにも挑戦してみました



バナナのカットと缶詰の缶切りのお手伝いをしたよ



南瓜とさつまいもが大好きなたんぼぼ組のお友だち  
いつもニコニコしながら食べています



みんなで一緒に食卓を囲んで食べることを【共食】といいます。家族やお友だちと楽しく食事することで、コミュニケーションがとれたり、食習慣が身に付き、食への興味も出てきます。誰かと食べて嬉しいな・楽しいなと感じられる時間を保育園でも大切にしていきたいと思ひます。

1 みんなで楽しく食べよう



4月のお弁当日の様子です♪



お弁当をつくってくれてありがとう



みんなでたべるとおいしいね！

