

# 給食だより 5月

入園・進級してから早くも一か月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか？子どもたちの元気な声が聞こえてくるようになり、「今日の給食はなに？」「おやつはなに？」「いい匂いがする～！」と給食やおやつを楽しみにしている子どもたちを見ると、とても嬉しく思います。

## 5月5日 端午の節句

端午の節句は病気や災難が起こらないよう願う行事です。現在では子どもの成長をお祝いする、国民の祝日「子どもの日」として親しまれています。

この日は家々に鯉のぼりをたて、ちまきや柏餅などを食べて祝います。

～端午の節句をお祝いする代表的な食べ物～



柏餅 (かしわもち)

柏の葉は、新芽が成長するのを待つ冬の間も古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起の良い食べ物とされています。



茅巻き (ちまき)

笹の防腐・殺菌の効能にちなんで、厄除けや子どもの健康を願うという意味のこもった食べ物です。

## 旬の食材

### そらまめ

さやが空に向けて伸びることから、この名がついたと言われ、茹でるとホクホクとした食感で、カルシウムやタンパク質が豊富に含まれています。今月の給食では、2.16.30日(木)の“豚肉と玉子の煮物”に登場します！！(そら豆は、普通食から提供します。)

## 離乳食について

母乳やミルクで成長してきた赤ちゃんが様々な食べ物に出会い、じょうずに食べる練習をしていくのが離乳食の時期です。園では、保育士と栄養士、調理員と連携し、ご家庭での様子もうかがいながら子どもの食べ方を見て、消化・吸収の発達に合わせ少しずつ進めていきます。ご家庭で迷うことなどあれば、いつでもご相談ください。

保育園ではスキムミルクを様々なメニューに入れて、カルシウムUPさせています！

## 食べることの大切さを知ろう！



### 3色食品群

私たちが普段食べている食品を、体の中での働きや特徴によって、赤・黄・緑の3つの色に分類したものが3色食品群です。



赤：体を作るもとになる！

血液や筋肉になる  
たんぱく質を多く  
含んでいる。



黄：エネルギー源となる！



体を動かす源になる  
炭水化物、脂質を  
多く含んでいる。



緑：体の調子を整える！



体の調子をよくする  
ミネラルを多く  
含んでいる。

この3色の食品をバランスよく食べましょう！

毎月お渡ししている献立表にもグループによって食材を分けて書いています。

ご家庭でも、バランスの良い食事を心がけましょう！

## ～カルシウム満点！ココアクッキーの作り方～

### 【材料】

- (直径3cmほどのクッキー約10枚分)
- 小麦粉 100g
  - 砂糖 40g
  - 卵 1個
  - ココア 3g
  - バター 50g
  - スキムミルク 15g
  - ベーキングパウダー 3g

### 【作り方】

準備：バターはクリーム状にしておく。オーブンは160℃に予熱しておく。

天板にクッキングシートを敷いておく。

- ① ボウルにクリーム状のバターと砂糖を加え、泡だて器でよく混ぜ合わせます。
- ② 溶き卵を加え、よく混ぜ合わせます。
- ③ 粉類をふるい入れ、ゴムベラで切るように混ぜ合わせます。
- ④ ③を絞り袋に入れ、お好みの大きさに絞り出し、天板に並べます。
- ⑤ 160℃のオーブンで15分ほど焼いたら完成です。

# 5月の献立



令和6年 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
13	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐	糸こんにゃく・砂糖 じゃがいも・油	白菜・玉葱・青ネギ	醤油	20	鶏のみそ焼き	鶏肉・みそ	砂糖・油		醤油・みりん
27	わかめのお味噌汁	みそ		玉葱・えのき・小松菜・もやし・わかめ	だし汁		五色和え	削り粉		小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン缶	醤油
	手作りふりかけ	干しえび	ごま	青のり・ゆかり			コーンクリーム スープ	牛乳	バター	クリームコーン・玉葱・コーン缶・パセリ	がらスープ
(月)	レーズンパンケーキ	卵・牛乳	ミックス粉	レーズン		(月)	レーズンパンケーキ	卵・牛乳	ミックス粉	レーズン	
14	タラの カレームニエル	タラ	小麦粉・バター		塩・カレー粉	7	鯖の塩焼き	鯖			塩
28	五目豆	大豆・うすあげ	こんにゃく・砂糖 油	ひじき・にんじん・いんげん	だし汁・醤油	21	添え野菜 キャベツの お味噌汁		マヨドレ	キャベツ・人参・ブロッコリー	塩
	かきたま汁	卵	長芋・片栗粉	人参・えのき・チンゲン菜	だし汁・醤油			豆腐・みそ		キャベツ・青ネギ・玉葱	だし汁
	【28日:お誕生会】 ココアカップケーキ	卵	ミックス粉・粉糖 無塩バター・砂糖		ココア	(火)	きな粉マカロニ チーズ	きな粉 スティックチーズ	マカロニ・砂糖		塩
(火)	きな粉マカロニ チーズ	きな粉 スティックチーズ	マカロニ・砂糖		塩	8	肉みそスパゲティ	豚ミンチ・みそ	スパゲティ・油 砂糖・片栗粉	人参・玉葱・もやし・グリーンピース缶	みりん・醤油
1	きつねうどん	うす揚げ	うどん・砂糖	白菜・玉葱・人参・青ネギ・しいたけ	だし汁・醤油 みりん・塩	22	ちくわのすまし汁	ちくわ		えのき・大根・白菜・わかめ	だし汁・醤油
15	ほうれん草の じゃこ和え	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖	ほうれん草・キャベツ・人参	醤油	(水)	ウインナーサンド	ウインナー	ロールパン マヨドレ	キャベツ	ケチャップ ウスターソース
29	ウインナーサンド	ウインナー	ロールパン マヨドレ	キャベツ	ケチャップ ウスターソース	9	鮭の照り焼き	鮭	砂糖	生姜	醤油・みりん
2	豚肉とたまごの煮物	豚肉・卵 そら豆	じゃがいも・油 こんにゃく・砂糖	人参・しいたけ	醤油・みりん・だし汁	23	キャベツの ゆかり和え			キャベツ・ブロッコリー・ゆかり	
16	大根のお味噌汁	豆腐・みそ		小松菜・しめじ・大根	だし汁	30	南瓜のお味噌汁	みそ		南瓜・玉葱・チンゲン菜・舞茸	だし汁
30	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		アップルソース	(木)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		アップルソース
17	㊄ カレーシチュー	牛肉・レバー スキムミルク	じゃがいも・バター	玉葱・人参・グリーンピース・ピーマン マッシュルーム	カレールウ・ケチャップ ウスターソース	10	ポークビーンズ	大豆・豚肉	じゃがいも・バター 砂糖	玉葱・人参・いんげん	醤油・ケチャップ・塩
31	フルーツサラダ		マヨドレ	みかん缶・パイン缶・キャベツ・きゅうり	塩	24	小松菜のお味噌汁	厚揚げ・みそ		えのき・玉葱・小松菜	だし汁
(金)	果物			黄桃缶・オレンジ		(金)	果物			黄桃缶・オレンジ	
18	㊄ 豚丼	豚肉	糸こんにゃく・砂糖	玉葱・青ネギ	醤油・みりん・だし汁	11	鶏の煮物	鶏肉	砂糖	生姜	醤油・みりん・酢
	さつまいもの お味噌汁	豆腐・みそ	さつまいも	玉葱・わかめ・切干大根	だし汁	25	じゃがいもの煮物	厚揚げ	じゃがいも・油 砂糖	人参・グリーンピース缶	だし汁・醤油
	いりこ	ごま入り味付けいりこ					しいたけのすまし汁	豆腐	長芋	しいたけ・玉葱・チンゲン菜	だし汁・醤油
(土)	お菓子					(土)	いりこ	ごま入り味付けいりこ			

アレルギー食品:ヨーグルト(乳製品)バター(乳製品)スティックチーズ(乳製品)ロールパン(乳製品・小麦)スキムミルク(乳製品)ミックス粉(小麦)マカロニ(小麦)うどん(小麦)カレールウ(小麦)スパゲティ(小麦)

### 《5月平均栄養価》 ※ ( )は目標量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	490(480)	19.3(20.0)	15.0(14.0)	208(225)	2.1(2.3)	3.8(3.0)	1.6(1.7)
幼児クラス	587(585)	23.6(24.0)	18.1(17.0)	250(270)	2.6(2.5)	4.7(3.8)	2.0(2.0)

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。

\* ㊄ マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。

\* 28日はお誕生日会の為、おやつにココアカップケーキをいただきます。

\* 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。

(土曜日は、牛乳はありません。)



# 5月の献立

# 初期

アレルギーがある場合は、除去する食品に  
×印の記入をお願いします。

令和6年 5月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
13	おかゆ	米		20	おかゆ	米	
27	じゃがいものペースト	じゃがいも	昆布だし	(月)	人参のペースト	人参	昆布だし
	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃		野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃
14	おかゆ	米		7	おかゆ	米	
28	南瓜のペースト	南瓜	昆布だし	21	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし
(火)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	〃	(火)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃
1	おかゆ	米		8	おかゆ	米	
15	人参のペースト	人参	昆布だし	22	さつまいものペースト	さつまいも	昆布だし
29	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃	(水)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃
(水)							
2	おかゆ	米		9	おかゆ	米	
16	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし	23	南瓜のペースト	南瓜	昆布だし
30	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃	(木)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	〃
(木)							
17	おかゆ	米		10	おかゆ	米	
31	じゃがいものペースト	じゃがいも	昆布だし	24	じゃがいものペースト	じゃがいも	昆布だし
(金)	野菜スープ	人参(ペースト)	〃	(金)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃
18	おかゆ	米		11	おかゆ	米	
	さつまいものペースト	さつまいも	昆布だし	25	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし
(土)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃	(土)	野菜スープ	人参(ペースト)	〃



# 5月の献立

# 中期

アレルギーがある場合は、除去する食品に  
×印の記入をお願いします。

令和6年 5月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
13	ささみの旨煮	ささみ	だし(昆布・削り節)	20	ささみの旨煮	ささみ	だし(昆布・削り節)
27	野菜の含め煮	じゃがいも・玉葱	〃		野菜のとり煮	じゃがいも・人参	〃
	野菜スープ	小松菜・白菜	〃		野菜スープ	小松菜・玉葱	〃
(月)	ふかし芋	さつまいも		(月)	ふかし芋	さつまいも	
14	鯛の旨煮	鯛	だし(昆布・削り節)	7	豆腐のとり煮	豆腐	だし(昆布・削り節)
28	野菜のとり煮	南瓜・人参	〃	21	野菜の旨煮	キャベツ・さつまいも	〃
	野菜スープ	玉葱・チンゲン菜	〃		野菜スープ	玉葱・南瓜	〃
(火)	りんごすりすり	りんご		(火)	りんごすりすり	りんご	
1	麩の含め煮	麩	だし(昆布・削り節)	8	鮭の旨煮	鮭	だし(昆布・削り節)
15	野菜の含め煮	人参・じゃがいも	〃	22	野菜の含め煮	大根・人参	〃
29	野菜スープ	ほうれん草・白菜	〃		野菜スープ	白菜・じゃがいも	〃
(水)	ふかし芋	さつまいも		(水)	ふかし芋	さつまいも	
2	豆腐のとり煮	豆腐	だし(昆布・削り節)	9	ささみのとり煮	ささみ	だし(昆布・削り節)
16	野菜の旨煮	南瓜・さつまいも	〃	23	野菜の旨煮	南瓜・ブロッコリー	〃
30	野菜スープ	大根・小松菜	〃		野菜スープ	チンゲン菜・さつまいも	〃
(木)	りんごすりすり	りんご		(木)	りんごすりすり	りんご	
17	ささみの旨煮	ささみ	だし(昆布・削り節)	10	麩の含め煮	麩	だし(昆布・削り節)
31	野菜のとり煮	じゃがいも・人参	〃	24	野菜の旨煮	じゃがいも・玉葱	〃
	野菜スープ	キャベツ・玉葱	〃		野菜スープ	小松菜・人参	〃
(金)	果物	さつまいも		(金)	果物	さつまいも	
18	鮭の旨煮	鮭	だし(昆布・削り節)	11	豆腐のとり煮	豆腐	だし(昆布・削り節)
	野菜の旨煮	さつまいも・玉葱	〃	25	野菜のとり煮	さつまいも・南瓜	〃
	野菜スープ	人参・南瓜	〃		野菜スープ	チンゲン菜・玉葱	〃
(土)	お菓子	赤ちゃんせんべい・ベビースティック・ソフトせん のいずれか1つ		(土)	お菓子	赤ちゃんせんべい・ベビースティック・ソフトせん のいずれか1つ	



# 5月の献立

# 後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に  
×印の記入をお願いします。

令和6年 5月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
13	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐・じゃがいも・白菜・玉葱・青ネギ	油・砂糖	20	鶏のみそ焼き	鶏肉	油・砂糖・醤油・みそ
27	わかめのお味噌汁	玉葱・小松菜・もやし・わかめ	だし汁・みそ		野菜の和え物	小松菜・もやし・人参・コーン缶・削り粉	醤油
	手作りふりかけ	青のり・すりごま			コーンクリームスープ	牛乳・クリームコーン・玉葱・コーン缶	だし汁・バター
(月)	パンケーキ	卵・牛乳・ミックス粉		(月)	パンケーキ	卵・牛乳・ミックス粉	
14	タラのムニエル	タラ・小麦粉	バター・塩	7	鯛の塩焼き	鯛	塩
28	五目豆	大豆・ひじき・人参・いんげん	油・砂糖・醤油・だし汁	21	添え野菜	キャベツ・ブロッコリー・人参	塩
	かきたま汁	卵・長芋・人参・チンゲン菜	だし汁・醤油・片栗粉		キャベツのお味噌汁	豆腐・キャベツ・青ネギ・玉葱	だし汁・みそ
	【28日:お誕生会】 ココアカップケーキ	卵・ミックス粉・ココア	無塩バター・砂糖 粉糖				
(火)	きな粉マカロニ チーズ	きな粉・マカロニ・スティックチーズ	砂糖・塩	(火)	きな粉マカロニ チーズ	きな粉・マカロニ・スティックチーズ	砂糖・塩
1	煮込みうどん	うどん・白菜・玉葱・人参・青ネギ	だし汁・醤油	8	肉みそスパゲティ	スパゲティ・豚ミンチ・人参・玉葱 もやし・グリーンピース缶	油・砂糖・醤油 みそ・片栗粉
15	ほうれん草の じゃこ和え	ちりめんじゃこ・ほうれん草・キャベツ 人参・すりごま	砂糖・醤油	22	大根のすまし汁	大根・白菜・わかめ	だし汁・醤油
29							
(水)	パン	ロールパン		(水)	パン	ロールパン	
2	豚肉とたまごの煮物	豚肉・卵・じゃがいも・人参	油・砂糖・醤油・だし汁	9	鮭の照り焼き	鮭	砂糖・醤油
16	大根のお味噌汁	豆腐・小松菜・大根	だし汁・みそ	23	キャベツの和え物	キャベツ・ブロッコリー	塩
30					南瓜のお味噌汁	南瓜・玉葱・チンゲン菜	だし汁・みそ
(木)	手作りヨーグルト りんごすりすり・お菓子	ヨーグルト・りんご		(木)	手作りヨーグルト りんごすりすり・お菓子	ヨーグルト・りんご	
17	牛肉のケチャップ煮	牛肉・じゃがいも・玉葱・人参 ピーマン・グリーンピース缶	ケチャップ・バター 砂糖・スキムミルク	10	ポークビーンズ	大豆・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・いんげん	バター・砂糖・醤油 ケチャップ・塩
31	フルーツサラダ	みかん・キャベツ・きゅうり	塩	24	小松菜のお味噌汁	玉葱・小松菜	だし汁・みそ
(金)	ふかし芋	さつまいも		(金)	ふかし芋	さつまいも	
18	豚丼	豚肉・玉葱・青ネギ	だし汁・砂糖・醤油	11	鶏の煮物	鶏肉	砂糖・醤油
	さつまいもの お味噌汁	豆腐・さつまいも・玉葱・わかめ	だし汁・みそ	25	じゃがいもの煮物	じゃがいも・人参・グリーンピース缶	油・砂糖・醤油・だし汁
					豆腐のすまし汁	豆腐・長芋・玉葱・チンゲン菜	だし汁・醤油
(土)	お菓子			(土)	お菓子		

アレルギー食品:ヨーグルト(乳製品)バター(乳製品)ロールパン(乳製品)スティックチーズ(乳製品)スキムミルク(乳製品)

\* 28日はお誕生日会のため、おやつにココアカップケーキをいただきます。



# 5月の献立 完了期



令和6年 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
13	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐	じゃがいも 砂糖・油	白菜・玉葱・青ネギ	醤油	20	鶏のみそ焼き	鶏肉・みそ	砂糖・油		醤油・みりん
27	わかめのお味噌汁	みそ		玉葱・えのき・小松菜・もやし・わかめ	だし汁		五色和え	削り粉		小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン缶	醤油
	手作りふりかけ	干しえび	ごま	青のり・ゆかり			コーンクリーム スープ	牛乳	バター	クリームコーン・コーン缶・玉葱・パセリ	だし汁
(月)	レーズンパンケーキ	卵・牛乳	ミックス粉	レーズン		(月)	レーズンパンケーキ	卵・牛乳	ミックス粉	レーズン	
14	タラの カレーニエル	タラ	小麦粉・バター		塩・カレー粉	7	鯖の塩焼き	鯖			塩
28	五目豆	大豆・うすあげ	油・砂糖	ひじき・いんげん・人参	だし汁・醤油	21	添え野菜		マヨドレ	キャベツ・人参・ブロッコリー	塩
	かきたま汁	卵	長芋・片栗粉	人参・えのき・チンゲン菜	だし汁・醤油		キャベツのお味噌汁	豆腐・みそ		キャベツ・青ネギ・玉葱	だし汁
	[28日:お誕生会] ココアカップケーキ	卵	ミックス粉・粉糖 無塩バター・砂糖		ココア	(火)	きな粉マカロニ チーズ	きな粉 スティックチーズ	マカロニ・砂糖		塩
(火)	きな粉マカロニ チーズ	きな粉 スティックチーズ	マカロニ・砂糖		塩	8	肉みそスパゲティ	豚ミンチ・みそ	スパゲティ・油 砂糖・片栗粉	人参・玉葱・もやし・グリーンピース缶	みりん・醤油
1	きつねうどん	うす揚げ	うどん・砂糖	白菜・玉葱・人参・青ネギ・しいたけ	醤油・みりん・だし汁・塩	22	大根のすまし汁			えのき・大根・白菜・わかめ	だし汁・醤油
15	ほうれん草の じゃこ和え	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖	ほうれん草・キャベツ・人参	醤油	(水)	キャベツサンド		ロールパン マヨドレ	キャベツ	
29	キャベツサンド		ロールパン マヨドレ	キャベツ		9	鮭の照り焼き	鮭	砂糖		醤油・みりん
2	豚肉とたまごの煮物	豚肉・卵	じゃがいも・油 砂糖	人参・しいたけ	醤油・みりん・だし汁	23	キャベツの ゆかり和え			キャベツ・ブロッコリー・ゆかり	
16	大根のお味噌汁	豆腐・みそ		小松菜・しめじ・大根	だし汁		南瓜のお味噌汁	みそ		南瓜・玉葱・チンゲン菜・舞茸	だし汁
30	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖			(木)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
17	カレーシチュー	牛肉・レパース スキムミルク	じゃがいも・バター	玉葱・人参・グリーンピース・ピーマン マッシュルーム	カレーの王子様 ケチャップ	10	ポークビーンズ	大豆・豚肉	じゃがいも・バター 砂糖	玉葱・人参・いんげん	醤油・ケチャップ・塩
31	フルーツサラダ		マヨドレ	みかん缶・パイン缶・キャベツ・きゅうり	塩	24	小松菜のお味噌汁	厚揚げ・みそ		えのき・玉葱・小松菜	だし汁
(金)	果物			黄桃缶・オレンジ		(金)	果物			黄桃缶・オレンジ	
18	豚丼	豚肉	砂糖	玉葱・青ネギ	醤油・みりん・だし汁	11	鶏の煮物	鶏肉	砂糖		醤油・みりん・酢
	さつまいもの お味噌汁	豆腐・みそ	さつまいも	玉葱・わかめ・切干大根	だし汁	25	じゃがいもの煮物	厚揚げ	じゃがいも・油 砂糖	人参・グリーンピース缶	だし汁・醤油
	お菓子						しいたけのすまし汁	豆腐	長芋	しいたけ・玉葱・チンゲン菜	だし汁・醤油
(土)	お菓子					(土)	お菓子				

アレルギー食品:ヨーグルト(乳製品)バター(乳製品)スティックチーズ(乳製品)ロールパン(乳製品・小麦)スキムミルク(乳製品)ミックス粉(小麦)マカロニ(小麦)うどん(小麦)スパゲティ(小麦)

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。  
 \* 28日はお誕生日会の為おやつにココアカップケーキをいただきます。  
 \* 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。  
 (土曜日は、牛乳はありません。)