



きゅうしょくだより

令和8年5月1日 白山保育園

園生活に少しずつ慣れてきたころでしょうか。過ごしやすい季節になりましたが、おともどもも環境の変化による疲れが出やすい時期です。活動と休息のバランスを取って、元気に楽しい日々を過ごしましょう。

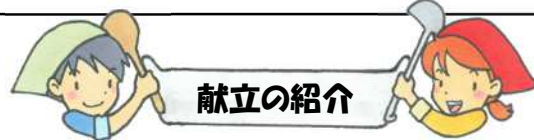


旬の食材と献立

●春に収穫される豆類

そら豆のほくほくした食感やグリーンピースの甘み、スナップえんどうのシャキッとした噛み応えなどを感じながら、五感を使って給食を楽しみます。

茹で野菜、そら豆のホクホクサラダ、ピースごはんなどで登場します。



献立の紹介

5月は、新じゃが芋、新ごぼうなど旬の食材を使い、食べやすい献立、食べ慣れた献立を多く取り入れました。

○みそポテト

埼玉県・秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。近年は、B級グルメとしても知られています。

衣をつけたじゃが芋を揚げ、甘い味噌だれをかけた素朴な味わいで、給食やおやつで親しまれています。



【副菜】

野菜やきのこ・海藻料理など、果物→体の調子を整える

栄養バランスとは？



【主菜】

魚や肉、卵、大豆（豆腐など）の料理
→血や筋肉となって体をつくる

【主食】

ごはんやパン、麺類など
→頭や体を動かすエネルギー

【汁物】

味噌汁やスープ、麦茶や牛乳など
→水分補給
※野菜が多い汁物は副菜にもなります。

保育園の給食は、「主食」＋「一汁二菜」を基本とし、旬の食材などを用いて栄養バランスを考えた献立になっています。毎日の献立に悩んだ時に保育園の給食を参考にいただくと幸いです。

令和 8年 5月		予定献立表(一般)				白山保		
日	曜	昼食献立名		午後おやつ献立名	主な材料の体内での働き			
		乳児 完全給食	幼児 副食給食		血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他
1	金	お花ごはん	鯉のぼりハンバーグ	牛乳 (乳児)ぶどうゼリー (幼児) 粕もち 揚げせんべい	まぐる油漬缶 鶏挽肉 牛乳	米油 オートミール 胡麻油 砂糖 ぶどうゼリー 粕もち アンパンマンせんべい	人参 コーン 玉ねぎ 冷凍グリーンピース もやし きゅうり 茹たけのこ 生わかめ 清見柑	酒塩 水、こしょう ケチャップ、酢 しょう油 だし汁

ココを確認！



献立表の確認をお願いします

毎月、食材を明記した献立表をコドモンで配信します。

どんな食材を使うのか、必ず確認し、食べたことがないものはご家庭で食べてみてください。

献立表には3歳未満児クラスの主食を記載しています。3歳以上児クラスの主食は胚芽精米またはロールパンです。