



きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年5月1日 白山保育園

過ごしやすい季節になりましたが、おとなもこ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



●そら豆

ほくほくとした食感と甘みが美味しいそら豆。さやが空に向かって上向きに実ることから「空豆」と名付けられたという説があります。さやの中がふわふわしているのも特徴です。感触を楽しみながら、こどもと一緒にさやむきするのも良いですね。

今月はホクホクサラダにして味わいます。

他にもスナップえんどうやグリーンピースなど、春の豆は種類がいろいろあります。



献立の紹介

園生活に少しずつ慣れてきたころでしょうか。5月は新じゃが芋、新ごぼうなど今の時期ならではの食材を使い、食べやすい献立を取り入れました。

今月の新献立

●切干し大根とツナの炒め煮

切干し大根と人参、ツナを胡麻油で炒め、鶏ガラスープの素、しょう油、砂糖を入れて煮ます。旨味たっぷりのメニューです。

●昆布ゆかりごはん

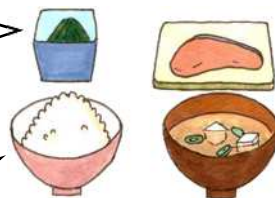
塩昆布をごはんに炊き込み、ゆかりを混ぜました。昆布の旨味、ゆかりの酸味など、いろいろな味が楽しめます。

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が考えられ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けると幸いです。

栄養バランスとは？

【副菜】

野菜やきのこ・海藻料理など、果物→体の調子を整える



【主食】

ごはんやパン、麺類など→頭や体を動かすエネルギー

【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

【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。

5/5 こどもの日(端午の節句)

A. こどもの日は何を食べるの？

Q. 子どもの健康と元気な成長を願い、「柏もち」を食べます。柏もちには新しい芽が出るまで古い葉が落ちない“かしわの木”のように親から子、孫への命がつながるようにという願いが込められています。

ココも確認！

令和 7年 5月

予定献立表(一般)

白山保育園

日	曜	屋敷献立名 乳児 完全給食 幼児 副食給食	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き			
				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	木	ごはん おからハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ) 甘夏柑	牛乳 おからのラスク(青のり味) 鈴カステラ	豚挽肉 スキムミルク 味噌 牛乳	はいが精米、油 パン粉、砂糖 スパゲティ、マヨネーズ じゃが芋、麴 バター、鈴カステラ	玉ねぎ、キャベツ 人参、きゅうり えのきたけ 甘夏柑 青のり	水塩 こしょう しょう油 みりん だし汁

献立表の確認をお願いします

毎月、献立表をコドモンで配信します。アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。

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歳未満児の主食を記載しています。3歳以上児の主食は胚芽精米またはロールパンです。