

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 中原保育園

木々の緑が濃くなり、さわやかな季節になりました。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、元気に乗り切りましょう。



旬の食材と献立



●そら豆

ほくほく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。さやの中はふわふわしています。お子さんと一緒に感触を楽しみながらさやをむき、旬の味覚を味わってみませんか。

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ンピースなど、初夏の豆は種類がいろいろあります。



献立の紹介



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、食べやすい献立に工夫しました。

【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。

毎月の献立表で食材の確認をしましょう

毎月20日前後にご家庭に向けて翌月の「献立表」を配信しています。

保育園では、今日の献立を保育士が子ども達に知らせたり、ひらがなの献立表を見たりして子ども達が給食を楽しみにしている姿があります。ご家庭でもお食事作りなどに活かしていただきながら、**右側の欄の「主な材料」もあわせてご確認ください。**

材料欄には、調味料も含めて毎日の給食で使用するすべての材料を記載しています。特別変わった食材は使用せずに献立を立てていますが、年齢の小さいお子さんはまだ食べたことのないものが出てくるかもしれません。よくご覧になり、食べたことのないものや心配なものは、あらかじめご家庭で召し上がっていただくと安心です。

食材を確認！

令和 7年 5月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

| 日 | 曜 | 昼食献立名 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 | | | 栄養価 | | | |
|---|---|--|---------------------------------------|--------------------------|--|---|-------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| | | | | 血や肉となる | 骨ぐりや熱となる | 体の調子を整える | 調味料・その他 | 乳児 | 幼児 | |
| 1 | 木 | ☆ こどもの日行事食 ☆ たけのこごはん 鮭のぼりハンバーグ 三色おひたし 漬汁(わかめ・人参・えのきたけ) 清見柑 | 牛乳 (乳児)ぶどうゼリー (幼児)柏もち 揚げせんべい | 油揚げ 豚挽肉 花かつお 牛乳 | はいが精米・砂糖 油・パン粉 柏もち(幼児のみ) ぶどうゼリー(乳児のみ) アンパンマンせんべい | 鶏たけのこ・人参 さやえんどう・まねぎ 水 おろし もやし・生わかめ えのきたけ・清見柑 | しょう油・塩 水 こしょう ケチカッパ だし汁 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 452kcal 16.8g 15.1g 1.5g | 550kcal 20.4g 17.3g 1.8g |

※ どうやって食べたらいいのか分からないなど、お困りのことがありましたら、担任や栄養士にお気軽にお声がけください。