

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8年5月 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。

今月は、そらまめやグリーンピースのさやむきをこども達にお手伝いしてもらう予定です。



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食感を楽しめます。

茹で野菜、そら豆のホクホクサラダ、ピースごはんが登場します。



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。

毎月の献立表で食材の確認をしましょう

保育園では、今日の献立を保育士がこども達に知らせたり、ひらがなの献立表を見たりしてこども達が給食を楽しみにしている姿があります。ご家庭でも食事作り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。年齢の小さいお子さんはまだ食べたことがない食材が出てくるかもしれません。よくご覧になり、食べたことがない食材は、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 8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		午後おやつ献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児	完全給食		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	乳児	幼児	
1	金	小こどもの日行事食	お花ごはん	牛乳 (1~3歳児)	まぐろ刺身	米、油	人参、コーン	酒、塩	エネルギー	480kcal	583kcal
		鯉のぼりハンバーグ	ナムル	りんごゼリー (4、5歳児) 柏もち 揚げせんべい	豚挽肉	オートミール、胡麻油	まよろ、胡麻、グリーンピース	水、こしょう	たんぱく質	16.2g	19.6g
2 ・ 19	土 ・ 火	清見柑	ごはん	牛乳	卵	はいが精米	小松菜、えのきたけ	塩	エネルギー	483kcal	427kcal
		スクランブルエッグ	小松菜の胡麻和え	味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ)	昆布ゆかりごはん	油	白胡麻	しょう油	たんぱく質	17.7g	17.6g
					味噌	砂糖	かぼちゃ	だし汁	脂質	14.3g	15.4g
							長ねぎ	ゆかり	食塩相当量	1.2g	1.6g
							塩昆布				

※ どんな調理法がよいか分からないなど、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。