



5月になると、緑色が鮮やかなグリンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを給食で味わってもらいたいと思います。

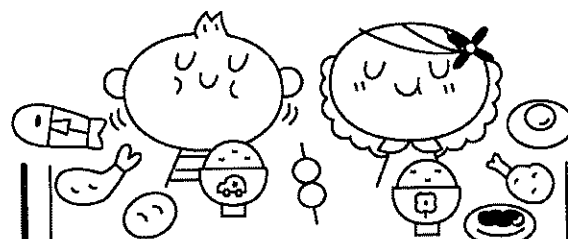
夏の収穫をお楽しみに!

ナス、ピーマン、トマトなど、給食では苦手で食べられない野菜も、園で育てて実ったものを収穫し、給食で調理してもらい食べれば、おいしさに感動すること間違いなしです。これから日照量が増え、気温も上昇するにつれ、ぐんぐん茎が伸び、花が咲いて実をつけていきます。子どもたちは毎日ワクワクしながら見守り、収穫を楽しみに待っています。飛んでくる蝶や、葉を食べる青虫も、子どもには魅力的な生き物です。



4月27日の豆ごはんのえんどう豆を4歳と5歳の園児たちで、さやから外してもらいました。

みんな楽しそうにむいてくれていました。

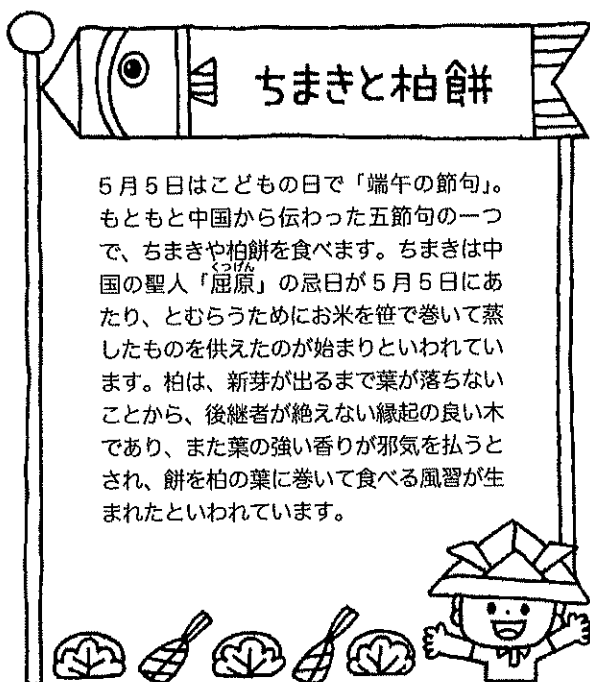


おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味^{こうちゅうちようみ}」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の「ばっかり食べ」（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原^{くわんげん}」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



日	曜	行事	献立名	さいりょう			おやつ
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	月		ごはん サワラの西京焼き じゃこ和え(ほうれん草) すまし汁	(冷)背取りサワラ40gカット、白みそ ちりめんじゃこ パック厚揚げ160g2個入	ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 だいこん(根皮つき生)、青ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg 上白糖	牛乳 お昼ラスク
2	火		鶏飯ご飯 カレーうどん ブロッコリーときのこのごま酢和	牛もも赤身ごま切れ かまぼこ(赤)卵不使用、うす揚げ30g	菜飯の素 むきたまねぎ、青ねぎ ミニブロッコリー(冷凍)500g、しめじ えのきたけ(生)	精白米(うるち米) 冷凍うどん、上白糖、片栗粉 上白糖、ごま油、白ごま(すり)	麦茶 フルーチェ(いちご)
6	土		牛乳 ちくわ入り焼きそば	普通牛乳 豚もも赤身ごま切れ 冷凍ちくわ6本入り	キャベツ、むきたまねぎ、人参	蒸し焼きそば類	みかんカップゼリー 豆氏バイ
8	月		ごはん 紐のタルタル焼き ほうれん草の鹽和え 味噌汁	ピンクサーモン背取り80g タケヤみそ	ほうれんそうカット(冷凍)500g 胡瓜(まっすぐなもの)、人参、きざみのり 人参	精白米(うるち米) 上白糖 おつゆふM 200g/p じゃがいも、メークイン2L	牛乳 バリバリピザ
9	火		ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ 中華スープ	木綿豆腐、合びき肉(生)、赤だし	むきたまねぎ、人参、青ねぎ ミニブロッコリー(冷凍)500g、人参 スイートコーン(か-ね)冷凍 しめじ、カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ りょうとうもやし	精白米(うるち米) 上白糖、ごま油、片栗粉 和風ドレごましようゆ	牛乳 ホットドッグ
10	水		ごはん とんかつ ツナキャベツサラダ 味噌汁	冷凍とんかつ80g ツナフレーク タケヤみそ	キャベツ、人参、胡瓜(まっすぐなもの) 干しわかめカット100g、えのきたけ(生)、白菜	精白米(うるち米) キャノーラ油18.5kg 味の素マヨネーズ、上白糖	牛乳 コンソメポテト
11	木		ごはん スパゲティナポリタン ツナ入りひじきサラダ コンソメスープ	あらびきポークウインナー ツナフレーク	しめじ、むきたまねぎ 冷凍ビーマンスライス500g/P ひじき100g、人参 ほうれんそうカット(冷凍)500g 大根、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) スパゲティ(乾)、キャノーラ油1.3kg 上白糖 味の素マヨネーズ、上白糖	牛乳 オレンジケーキ
12	金		ごはん 鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	皮引きとりもも肉カット100g うす揚げ30g	切干しだいこん、人参 むきたまねぎ、カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ 西洋かぼちゃ	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉 上白糖	麦茶 おにぎり(チーズおかか)
13	土		牛乳 ロールパン クリームシチュー	普通牛乳 皮引きとりももにまぎれ	むきたまねぎ、人参	ロールパン(3個入り1P) じゃがいも、メークイン2L キャノーラ油1.3kg	ぶどうカップゼリー ハッピーターン
15	月		カレーシチュー コールスローサラダ 果物(バナナ、リンゴ)	牛もも赤身ごま切れ、スキムミルク	むきたまねぎ、人参、ミニブロッコリー(冷凍)500g トマトジュース、食塩無添加 キャベツ、人参、冷凍カーネルコーン500g 胡瓜(まっすぐなもの) パインピット1号缶	精白米(うるち米) じゃがいも、メークイン2L 味の素マヨネーズ	牛乳 オレンジ 豆氏バイ
16	火		ごはん スタミナ炒め もやしのごま和え 中華スープ	牛もも赤身ごま切れ パック厚揚げ160g2個入	むきたまねぎ、人参、キャベツ、ニラ りょうとうもやし、人参 ほうれんそうカット(冷凍)500g カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ 干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉、キャノーラ油1.3kg 白ごま(すり)、上白糖	麦茶 プリン
17	水		ふりかけご飯 かまぼこ入りうどん ほうれん草の白和え(みそ)	皮引きとりももにまぎれ かまぼこ(赤)卵不使用、うす揚げ30g 木綿豆腐、タケヤみそ	青ねぎ ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参	精白米(うるち米) 冷凍うどん、上白糖 上白糖、白ごま(すり)	牛乳 きな粉揚げパン
18	木		ごはん タラのカレー風味焼き キャベツサラダ 味噌汁	スクットウダラ骨なし40g タケヤみそ	キャベツ、きゅうり、人参 スイートコーン(か-ね)冷凍 干しわかめカット100g、えのきたけ(生)、白菜	精白米(うるち米) 小麦粉1kg 和風ドレごましようゆ	牛乳 お好みマカロニ
19	金		ごはん 鶏肉のピザ焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g シュレッドミックスチーズ	ミニブロッコリー(冷凍)500g、人参 スイートコーン(か-ね)冷凍 西洋かぼちゃ、むきたまねぎ、青ねぎ	精白米(うるち米) 和風ドレごましようゆ	麦茶 おにぎり(鮭、わかめ)
20	土		牛乳 ラーメン	普通牛乳 豚もも赤身ごま切れ	りょうとうもやし、キャベツ、人参、青ねぎ	(冷)中華麺、ごま油	りんごカップゼリー ぼたぼた焼き
22	月	誕生会	ごはん 鯉のぼりミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ 果物(黄桃)	シュレッドミックスチーズ 皮引き鶏ミンチ、卵(M) ローズハムスライス	むきたまねぎ、人参、焼きのり 胡瓜(まっすぐなもの) 人参、きゅうり 大根、りょうとうもやし カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ 黄桃ダイス1号缶	精白米(うるち米) パン粉(乾燥) マカロニ(乾)、味の素マヨネーズ	牛乳 ココア蒸しパン
23	火		中華丼 ぎょうざ 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ、冷凍むきえび1kg 木綿豆腐	白菜、むきたまねぎ、人参、キャベツ、冷凍 しめじ、ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米)、上白糖、片栗粉	麦茶 ストロベリーバナナアイス(ホイップ)
24	水		ごはん サバの照り焼き ポテト和え すまし汁	サバ(背取り)40gカット	ほうれんそうカット(冷凍)500g、白米、しめじ ごまつな、人参、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉 上白糖	牛乳 りんご 白い風船
26	木		ごはん チンジャオロース ビーフン 中華スープ	牛もも赤身ごま切れ	むきたまねぎ、たけのこ水煮700g、人参 冷凍ビーマンスライス500g/P キャベツ、人参、むきたまねぎ 冷凍カーネルコーン500g カットチンゲンサイ(冷凍)500g	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg、ごま油 片栗粉 ビーフン、ごま油	牛乳 シュガートースト
28	金		ごはん 焼き肉炒め(豚) ひじきとコーンの煮物 味噌汁	豚もも赤身ごま切れ うす揚げ30g タケヤみそ	むきたまねぎ、人参、なす カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ ひじき100g、人参、れんこんスライス、冷凍500g 冷凍カーネルコーン500g、インゲン(冷凍) 干しわかめカット100g、えのきたけ(生)、白菜	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg キャノーラ油1.3kg、上白糖	麦茶 おにぎり(ゆかり)
27	土	おまつり	牛乳 ちくわ入り煮込みうどん	普通牛乳 豚もも赤身ごま切れ 冷凍ちくわ6本入り	ほうれんそう(冷凍)むきたまねぎ、人参、青ねぎ	うどん(ゆで)、上白糖	みかんカップゼリー 昼たべよ
29	月		焼き鳥丼 白菜のごま和え すまし汁	皮引きとりももにまぎれ	むきたまねぎ、青ねぎ、人参、きざみのり 白菜、人参 しめじ、大根	精白米(うるち米)、上白糖、片栗粉 白ごま(すり)、上白糖 おつゆふM 200g/p	麦茶 ブルーベリーヨーグルト
30	火		わかめご飯 味噌ラーメン もやしナムル	豚もも赤身ごま切れ、タケヤみそ	わかめご飯の素 むきたまねぎ、キャベツ、人参、青ねぎ りょうとうもやし ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参	精白米(うるち米) (冷)中華麺、ごま油 上白糖、ごま油、白ごま(すり)	牛乳 かぼちゃバイ
31	水		ごはん ミートボールケチャップ カボチャサラダ コンソメスープ	ミンチボール(冷凍) むきたまねぎ、人参、キャベツ	西洋かぼちゃ(冷凍)、レーズン むきたまねぎ、人参、キャベツ	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉 味の素マヨネーズ	牛乳 きなこあんそう

献立種類

献立種類	3歳未満児					3歳以上児				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
栄養素										
平均栄養価	443 kcal	14.2 g	66.5 g	17.7 g	545 kcal	20.2 g	17.3 g	81.9 g	2.2 g	
目標栄養価	0 kcal	0.0 g	20 g ~ 25 g	0.0 g	608 kcal	22.5 g	20 g ~ 25 g	90.0 g	1.6 g	