

令和8年度

5月の献立予定表

～はなもも保育園～



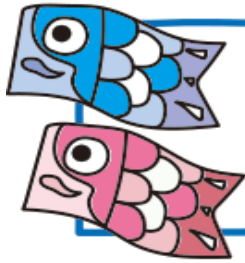
日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	
		10時のおやつ	主食			
1	金	牛乳 おかし	ごはん	こいのぼりハンバーグ 茎わかめの炒め煮 豚汁 こどもの日ゼリー	ジュース こいのぼりサンド	
2	土	牛乳 おかし	ごはん	マーボー丼 ナムル スープ 麦茶	おかし	
4	月	みどりの日				
5	火	こどもの日				
6	水	振替休日				
7	木	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草の納豆和え かきたま汁 マスカットゼリー	ジョア おかし	
8	金	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) ポークビーンズ かぼちゃサラダ 白菜のミルクスープ	麦茶 塩昆布とツナのおにぎり	
9	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶		
11	月	牛乳 おかし	ごはん	バターチキンカレー ブロッコリーツナサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 バナナコーンフレーク	
12	火	牛乳 おかし	めん	五目あんかけ焼きそば 磯香和え 肉団子スープ バナナ	牛乳 クロックムッシュ	
13	水	牛乳 おかし	ごはん	ジャージャン豆腐 わかめサラダ トマトと卵のスープ オレンジ	麦茶 プリンアラモード	
14	木	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ ジャーマンサラダ さつまいものシチュー	麦茶 鮭わかめおにぎり	
15	金	牛乳 おかし	ごはん	ひじき入りミートローフ 茎わかめの炒め煮 豚汁	牛乳 フレンズクレープ	
16	土	牛乳 おかし	ごはん	マーボー丼 ナムル スープ 麦茶	おかし	
18	月	おかし	ごはん	肉じゃが 栄養納豆 かきたま味噌汁 甘夏みかん缶	牛乳 マシュマロサンド	
19	火	牛乳 おかし	めん	きつねうどん ツナ入り卵焼き ごましらす和え フルーツポンチ	牛乳 ピザトースト	
20	水	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) ポークビーンズ かぼちゃサラダ 白菜のミルクスープ	麦茶 塩昆布とツナのおにぎり	
21	木	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草の納豆和え かきたま汁 マスカットゼリー	牛乳 おかし	
22	金	おかし	月 お弁当の日 月		おかし	
23	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	おかし	
25	月	牛乳 おかし	ごはん	バターチキンカレー ブロッコリーツナサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 バナナコーンフレーク	
26	火	牛乳 おかし	ごはん	カレーピラフ 鶏肉のレモン煮 ポテトサラダ ジュリエヌスープ	麦茶 ケーキ	
27	水	牛乳 おかし	ごはん	ジャージャン豆腐 わかめサラダ トマトと卵のスープ オレンジ	麦茶 プリンアラモード	
28	木	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ ジャーマンサラダ さつまいものシチュー	麦茶 鮭わかめおにぎり	
29	金	牛乳 おかし	めん	五目あんかけ焼きそば 磯香和え 春雨スープ アセロラゼリー	牛乳 おかし	
30	土	牛乳 おかし	ごはん	ドライカレー サラダ スープ 麦茶	おかし	

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価

エネルギー	578kcal
タンパク質	20.7g
食塩	1.9g





5月号

給食だより

はなもも保育園



新緑の季節になり、外遊びの楽しい季節になりました。入園・進級して1か月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れて給食の時間も楽しめるようになってきた子どもたち。おかわりもたくさんしてくれて作り甲斐があります。毎日の給食を通じて、食事は楽しいものであり、からだにはもちろん、心にもおいしいものであると子どもたちなりに感じてほしいと願っています。



端午の節句



5月5日はこどもの日「端午の節句」です。このぼりや武者人形を飾り、菖蒲（しょうぶ）の湯につかって子どもの健やかな成長を祝います。この節句に食べられるお菓子に、ちまきや柏餅があります。

◎ちまき

中国から伝えられた端午の節句のお供え物で、笹でもち米を包んで作ります

◎かしわもち

柏の木は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから子孫代々栄えるようにという願いが込められています。

1日には今年もこどもの日献立が登場します♪
楽しみにしててくださいね～♡



子どもの好き嫌いをへらすために



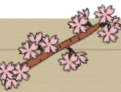
子どもの頃は好き嫌いが多いものですが、バランスの良い食事のためにも様々な食材が食べられるといいですね。

食べ物とふれあい、親しみを持つことでそれを自然と食べられるようになることがあります。果物や野菜をじっくりと観察する・さわってみる・においをかぐ・味比べをしてみるなど、五感を使って食べ物をよく知ることで、「食べてみたいな」という気持ちが生まれていきます。

苦手なものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら、食べやすい料理で少しずつ慣れていけるといいですね。



4月の給食の様子



新年度になりお部屋からは子どもたちの楽しそうな声がたくさん聞こえてきます♪

春に旬を迎えたタケノコは、今年も実物を竹藪から掘ってきて子どもたちに触ってもらいました。感想を聞くと「すべすべしてた～」「つめたかったよ!」「りんごみたいなおいがしたよ🍏」など、楽しく触れてもらいました😊たけのこご飯にして提供すると、「これがさっきのタケノコだ～!」と嬉しそうに頬張っていました♡

今年度もさまざまな食育を通して、子どもたちの食に対する興味や関心を引き出していけたらと思います🌸



給食レシピ～ポークビーンズ～



【材料4人分】サラダ油適量 豚もも肉100g 玉ねぎ1個 ジャがいも2個 人参1/2本 水150cc 水煮大豆1P(150g) トマトピューレ1P(200g) ケチャップ大さじ3 コンソメ1個 砂糖小さじ2 塩少々

【作り方】

- ①豚肉は2センチ幅に切る。玉ねぎは角切りにし、ジャがいもと人参はいちょう切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚もも肉を入れて良く炒める。色が変わってきたら玉ねぎと人参も加えて良く炒め、水を加えて煮込む。
- ③沸騰したらアクをすくい、じゃが芋と水煮大豆も加えてさらに煮る。トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・砂糖・塩で味を調えて煮含めたら完成。

♡たんぱく質がたっぷりで栄養満点なメニューです。
水と調味料の量はお好みで調節してください♡