

令和 6年 5月

給食だより (以上児)

たちばなこども園

新年度のスタートから早くも1か月が経ちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきたと思いますが、給食に対する子どもたちの反応はいかがでしょう？
心も体もすくすく成長する幼児期、園の給食では、様々な食材を使用し、子どもたちに楽しく食べてもらえるように工夫しています。

食育目標

旬の野菜を知ろう!



旬とは、自然の中で育てた野菜や果物、魚などを1番美味しく食べられる時期のことを指します。食べ物によって旬の時期は違いますが、旬の野菜はたくさん収穫でき、美味しく、栄養素の量もぐっと増えます。春が旬の野菜は、これから成長するための栄養を凝縮しているため、栄養価がとても高いです。体をより活発に動か

皮がうすく柔らかいので、よく洗って皮ごと調理できます。ビタミンCが多いの

冬のキャベツと比べると葉の巻きがゆるく、やわらかくてみずみずしいので生食に向いています。胃腸の調

ホワイトアスパラの旬は4月～6月、露地栽培のアスパラの旬は5月～6月頃です。疲労回復効果

やわらかく辛味が少ないので、サラダにしてもおいしく食べられます。血液をさらさらに

5月献立 栄養価

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
3歳以上児 (主食含まない)	400kcal	19.9g	240mg	2.1g
3歳未満児 (主食含む)	521kcal	21.2g	320mg	2.2g

給食室から

5月2日は、こどもの日の行事食です。たちばなこども園では行事食を食べることを通し、食べ物への感謝の気持ちを学んでほしいと思い、年中行事を大切にしています。集いの日にはその時季の旬の食材を取り入れ、子どもたちが喜ぶ特別なメニューを考え

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
行事予定			こどもの日のつどい 布団持ち帰り		
献立		ごはん ふわふわ汁 厚揚げと大根の炊いたん 春キャベツの浅漬け オレンジ	たけのこごはん 清し汁 白身魚のカリカリ揚げ おかか和え	憲法記念日	みどりの日
午後間食		牛乳 ひじきとえびのせんべい	牛乳 こいのぼりケーキ		
	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
行事予定				体育教室	
献立	振替休日	わかめごはん 味噌汁 鶏肉のピカタ チンゲン菜のソテー	ごはん 中華スープ チャプチェ 揚げ餃子 オレンジ	ふりかけごはん 清し汁 サーモンフライ アスパラベーコンサラダ	ごはん 味噌汁 切り干し大根の煮物 卵蒸し
午後間食		牛乳 チーズで鉄分、米菓	牛乳 チヂミ風お焼き	牛乳、米菓 鉄カルシウムウエハース	牛乳 米菓、クッキー
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
行事予定	健康診断(13:00～)	英語であそぼう		体育教室 布団持ち帰り	
献立	ごはん そうめん汁 鱈の和風ムニエル わかめの酢の物	バターロール 肉団子シチュー 新じゃがの シャキッとサラダ	しそごはん 味噌汁 春野菜のかき揚げ 蒸しブロッコリー オレンジ	ごはん 清し汁 キャベバーグ ばくばく胡瓜	わかめごはん かきたま汁 すき焼き風煮 ほうれん草と さつま揚げのごま和え
午後間食	牛乳 揚げたこやき	牛乳、いりこ 米菓、クッキー	お茶 ヨーグルト	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 バナナ、米菓
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
行事予定	身体計測 音楽遊び	身体計測		親子バス遠足	
献立	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き エッグサラダ	ごはん カレー豚汁 鱈のスタミナ揚げ ゆでブロッコリー	ふりかけごはん 清し汁 ひじきの炒め煮 新じゃがの煮っころがし	レーズンパン 青菜のスープ 和風スバゲティ ブロッコリーの味噌マヨ和え バナナ	パン 牛乳
午後間食	牛乳 さつま芋のシュガースティック	牛乳、オレンジ 国産ももゼリー	牛乳 イタリアンホットケーキ	牛乳 お米deメープルマフィン	
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
行事予定	音楽遊び	尿検査提出日 英語であそぼう			避難訓練 布団持ち帰り
献立	元気っ子カレーライス コールスローサラダ	ごはん わかめスープ 赤魚の中華風揚げからめ 拌三絲	しそごはん うどん汁 しぐれ煮 蒸し野菜	ごはん 味噌汁 鶏肉の天ぷら そら豆のほくほくサラダ	レーズンパン オニオンスープ ほうれん草のオムレツ シーフードサラダ
午後間食	牛乳、おしゃぶり昆布 米菓、ビスケット	牛乳 フルーツサンド	牛乳 オレンジ、米菓	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 バナナ、米菓

