

令和 7年 5月 給食だより (以上児)

たちばなこども園

園生活にも、そろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。

食育目標

旬の野菜を知ろう！

『旬』ってどういう意味だろう？



野菜には、それぞれ収穫に適した時期に違いがあります。

『旬』という言葉は、ハウス栽培が無かった頃その地域でたくさんとれた時期のことをいいました。今では、栽培や輸送の技術が進みいつでもおいしく作れ新鮮なまま買えるようになりました。旬の野菜が特に美味しくて、量も多く出回り栄養価がとても高いです。

5月旬の野菜



石川県で栽培されるブロッコリーは春(5月～6月)と秋冬の2回が旬。春ブロッコリーはやわらかくて栄養価が高く、甘みがあるのが特徴です。



きゅうりの旬は5月～8月。これから夏に向かい収穫の盛りを迎えます。暑い季節の水分補給に最適な野菜です。

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)	390kcal	19.0g	229mg	2.3mg
3歳未満児 (主食含む)	454kcal	18.7g	310mg	2.0mg

給食室から

1年の間にさまざまな行事があります。たちばなこども園では、季節ごとの行事に合わせた行事食の提供をしています。行事食を通して食べ物への感謝の気持ちを学んでほしい、行事に込められた意味を知り、その時季の食材を教えてもらいながら行事食を楽しむ機会を持つようにしています。いつもとは違う給食にこどもたちは興味津々になりますよ。

				1日(木)	2日(金)	3日(土)
行事予定				親子遠足		
献立					たけのこごはん 味噌汁 南瓜コロッケ 春キャベツのごま酢和え	憲法記念日
午後間食					牛乳 バナナ、米菓	
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
行事予定					体育教室	
献立	こどもの日	振替休日	わかめごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き チンゲン菜のソテー	ごはん 味噌汁 浦上そばろ (長崎県の郷土料理) たけのこ天ぷら	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 オレンジ	パン 牛乳
午後間食			牛乳、おしゃぶり昆布 米菓、クッキー	牛乳 きな粉豆乳フレンチトースト	牛乳 お米deメープルマフィン	
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
行事予定	音楽あそび	英語であそぼう	健康診断 13:00～ 避難訓練		布団持ち帰り	
献立	ごはん 変わりそうめん汁 赤魚の和風ムニエル もやしの酢の物	しそごはん 味噌汁 ひじきのかき揚げ 蒸し野菜 オレンジ	わかめごはん 清し汁 新玉葱の牛すき卵とじ煮 ほうれん草のごまよごし バナナ	レーズンパン コーンシチュー ボイルウインナー グリーン和え	ごはん 味噌汁 キャベバーグ ぱくぱく胡瓜	パン 牛乳
午後間食	牛乳 レモンドーナツ	牛乳、チーズで鉄分 米菓、クッキー	牛乳 米菓、クッキー	牛乳、いりこ 米菓、クッキー	牛乳 新じゃがチップス	
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
行事予定	身体測定 食育の日	身体測定		体育教室		
献立	ごはん 新玉葱とベーコンの味噌スープ えびとブロッコリーの ふんわり卵炒め 焼き餃子	ごはん カレー豚汁 鯖のスタミナ揚げ おひたし	バターロール 青菜のスープ 和風スパゲティ ゆでブロッコリー	しそごはん 味噌汁 切り干し大根の煮物 卵まき	ふりかけごはん 清し汁 竹輪のから揚げ ポテトサラダ	パン 牛乳
午後間食	牛乳 豆乳蒸しパン	牛乳、鉄カルシウムウエハース 米菓、クッキー	牛乳、バナナ 米菓、クッキー	牛乳 さつまいもだんご	牛乳 米菓、クッキー	
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
行事予定	音楽あそび	英語であそぼう			布団持ち帰り	
献立	元気っ子カレーライス チロリアンサラダ	しそごはん 卵うどん 新玉葱のツナの和え物	ごはん 味噌汁 手作りナゲット そら豆のほくほくサラダ	レーズンパン オニオンスープ 挽肉とピーマンのオムレツ ゆでブロッコリー	ごはん わかめスープ エビフライ ビーフンの酢の物	パン 牛乳
午後間食	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 ひじきとえびのせんべい	牛乳 フルーツスキムヨーグルト	牛乳 オレンジ、米菓	牛乳 米菓、クッキー	