

令和 7年 5月

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、体調管理に気を付けていきましょう。

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子どもたちは興味津々になりますよ。

給食だより (未満児)

たちばなこども園

				1日(木)	2日(金)	3日(土)
行事予定				こどもの日のつどい		
午前間食				牛乳、いりこ チーズで鉄分、米菓	牛乳 いりこ、米菓	
献立				アンパンマンライス コンソメスープ 鰯のピカタ マカロニサラダ	だけのごはん 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 こいのぼりケーキ	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						
午前間食			牛乳、いりこ チーズで鉄分、クッキー	牛乳 いりこ、クッキー	牛乳 いりこ、オレンジ	
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 (長崎県の郷土料理) だけのこ天ぷら	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	パン 牛乳
午後間食			牛乳 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 (うさぎ、りす2歳児)	りす組2歳児 保育参加	健康診断 13:00～ 避難訓練	はと組 保育参加	布団持ち帰り	
午前間食	牛乳 いりこ、米菓	牛乳 いりこ、米菓	牛乳 いりこ、バナナ	牛乳 いりこ、クッキー	牛乳、いりこ チーズで鉄分、米菓	
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	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こし	レーズンパン コーンシチュー ポイルウィンナー グリーン和え	ごはん 味噌汁 キャベバーグ ばくばく胡瓜	パン 牛乳
午後間食	牛乳 レモンドーナツ	牛乳 オレンジ、クッキー	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 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	身体測定 はと組 保育参加	うさぎ組 保育参加	りす組1歳児 保育参加	うさぎ組 保育参加	
午前間食	牛乳、いりこ チーズで鉄分、米菓	牛乳 いりこ、クッキー	牛乳 いりこ、バナナ	牛乳 いりこ、米菓	牛乳 いりこ、米菓	
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 鰯の竜田揚げ 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、米菓 鉄カルシウムウエハース	牛乳 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 (うさぎ、りす2歳児)	うさぎ組 保育参加		はと組 保育参加	りす組1歳児 保育参加 布団持ち帰り	
午前間食	牛乳 いりこ、米菓	牛乳 いりこ、米菓	牛乳、いりこ チーズで鉄分、米菓	牛乳 いりこ、米菓	牛乳 いりこ、クッキー	
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 ピーマンの酢の物	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 フルーツキムヨーグルト	牛乳 オレンジ、米菓	牛乳 米菓、クッキー	