

令和 7年 5月

給食だより (完了期)

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				こどもの日のつどい		
午前間食				牛乳 チーズで鉄分、お菓子	牛乳 お菓子	
献立				アンパンマンライス コンソメスープ 鱈のピカタ マカロニサラダ	たけのこごはん 味噌汁 南瓜のお焼き 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、お菓子	
	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 チーズで鉄分、お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 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 サーモンのムニエル アスパラベーコンサラダ	パン 牛乳
午後間食			牛乳 お菓子	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 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 チーズで鉄分、お菓子	
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 ひじき入りお好み焼き 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ごし	レーズンパン コーンシチュー 手作りウインナー 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 レモンホットケーキ	牛乳 オレンジ、お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 じゃが芋スティック	
	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 チーズで鉄分、お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
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 鯖の照り煮 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 お好み焼き ポテトサラダ	パン 牛乳
午後間食	牛乳 豆乳蒸しパン	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 さつま芋のお焼き	牛乳 お菓子	
	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 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 チーズで鉄分、お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
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 おからハンバーグ そら豆のほくほくサラダ	レーズンパン コンソメスープ 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 白身魚のムニエル ビーフンの酢の物	パン 牛乳
午後間食	牛乳 お菓子	牛乳 ひじきのお焼き	牛乳 フルーツスキムヨーグルト	牛乳 オレンジ、お菓子	牛乳 お菓子	