

# 5月予定献立表



日	昼食		午前のおやつ 午後のおやつ	主な材料とぼたらき			備考		
				あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g	
2月	チーバくんライス	もずくのおすまし	牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐	レーズン 玉ねぎ 人参	米 ごま 砂糖 ごま油	子どもの日献立		
	鶏肉炒り豆腐包み焼き	こどもの日ゼリー	牛乳	たまご さば削り節	きゅうり もずく 小松菜			525	18.2
	きゅうりの中華漬け		お米deレモンマフィン	牛乳	オクラ			19.7	2.3
6金	たけのこごはん	コーンたまごスープ	牛乳	豚肉 鶏肉 油揚げ	たけのこ ほうれん草	米 サラダ油 ごま			
	鮭のほりハンバーグ	ブチグレープゼリー-Fe	牛乳	ツナフレーク たまご	クリームコーン缶詰	ごま油 砂糖 片栗粉		537	19.7
	ツナ野菜のナムル		ミニたい焼き	牛乳	玉ねぎ もやし		19.1	2.2	
9月	ごはん	豆腐かまぼこスープ	牛乳	めかじき みそ 油揚げ	ねぎ きゃべつ 人参	米 サラダ油 ごま			
	めかじきねぎみそ焼き	ソフトブルー	北海道ヨーグルト	かまぼこ 絹ごし豆腐	小松菜 玉ねぎ しめじ	ごま油 砂糖		447	15.5
	野菜とじゃこ油揚げの和え物			ちりめんじゃこ たまご 牛乳 / プルーン			21.6	1.9	
10火	ごはん	こんにやく煮	牛乳	牛肉 木綿豆腐 みそ	人参 もやし 玉ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま			
	ブルコギ	オレンジ	牛乳	さば削り節 油揚げ	ピーマン オクラ わかめ	こんにやく		440	18.5
	オクラ豆腐油揚げみそ汁		ソフトせんべい	牛乳	オレンジ		18.2	1.9	
11水	ごはん	茹でそら豆	牛乳	木綿豆腐 豚肉 みそ	たけのこ 人参 ピーマン	米 サラダ油 砂糖			
	マーボー豆腐	鉄分Caチーズ	牛乳	チーズ 牛乳	椎茸 玉ねぎ キャベツ	片栗粉 ごま油		461	17.5
	キャベツなめたけ和え		クラッカー		えのきたけ そら豆		19.6	2.5	
12木	ごはん・のりふりかけ	鶏肉野菜スープ	牛乳	カツオ 鶏肉 牛乳	南瓜 きゅうり コーン	米 小麦粉 大豆油			
	カツオの漁師フライ	グレープフルーツ	牛乳		人参 もやし 小松菜	エッグケアマヨネーズ		464	15.7
	かぼちゃのサラダ		カルシウムせんべい		ねぎ グレープフルーツのり		16.4	0.7	
13金	五目やしきそば	一日分鉄分ヨーグルト	牛乳	豚肉 鶏肉 ヨーグルト	人参 ピーマン 玉ねぎ	中華麺 サラダ油			
	ヘルシーから揚げ		リンゴジュース	牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト	砂糖		478	16
	トマトの甘酢和え		ソフトせんべい				21.1	1.6	
16月	豚丼	ソフトブルー	牛乳	豚肉 かまぼこ たまご	玉ねぎ 生姜 ほうれん草	米 しらたき 砂糖			
	ほうれん草のごま和え		牛乳	さば削り節 牛乳	コーン 人参 わかめ	ごま		499	16.9
	和風わかめたまごスープ		お米deスイートポテト		えのきたけ プルーン		19.4	2	
17火	ごはん	にんにくスープ	牛乳	メルルーサ 豚肉	とうもろこし缶詰 人参	米 サラダ油 じゃが芋			
	白身魚のコーンマヨ焼き	オレンジ	牛乳	たまご 牛乳	玉ねぎ 枝豆 小松菜	エッグケアマヨネーズ 片栗粉		449	15.1
	肉じゃが		クラッカー		えのきたけ にんにく オレンジ / 白滝		20.4	1.9	
18水	ごはん	紅白はんぺんたけのこのおすまし	牛乳	豚肉 蒲鉾 はんぺん	ごぼう 切干大根 人参	米 大豆油 砂糖			
	ゴボウ入りミンチカツ	のりふりかけ	ジョアブルーベリー	さば削り節 チーズ	きゅうり わかめ のり	ごま油		427	12
	切り干し大根蒲鉾のマリネ	鉄分Caチーズ	茹で枝豆	牛乳	たけのこ		17.5	1.8	
19木	ごはん	キャベツ玉ねぎ豆腐みそ汁	牛乳	さば かつお節 蒲鉾	人参 きゅうり キャベツ	米 春雨 砂糖 ごま油			
	サバおかか煮	グレープフルーツ	牛乳	木綿豆腐 さば削り節	豆苗 玉ねぎ		494	19.4	
	中華春雨サラダ		ミニお好み焼き	みそ 牛乳	グレープフルーツ		18.7	1.8	
20金	グリーンピースごはん	たけのこ玉子スープ	牛乳	鶏肉 生揚げ 水煮大豆	グリーンピース 生姜 人参	米 マーメイド 砂糖			
	鶏肉のオレンジ焼き	マスカットゼリー	牛乳	油揚げ たまご 牛乳	ひじき 小松菜 玉ねぎ	サラダ油 白滝		493	17.1
	ひじき五目煮		せんべい		たけのこ		21.4	2.2	
23月	ごはん	ポトフ	牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	玉ねぎ えのきたけ	米 サラダ油 米粉			
	マーボートマト豆腐	オレンジ	牛乳	ウィンナー かつお節	にんにく 大根 人参	砂糖 こんにやく		505	20.3
	こんにやくおかか煮		クリーム大福		キャベツ オレンジ		17.5	1.7	
24火	ごはん	なめこ豆腐みそ汁	ジョア	鶏肉 木綿豆腐 みそ	ほうれん草 コーン	米 小麦粉 サラダ油			
	チキン南蛮	さくらんぼ	牛乳	さば削り節 ジョア	人参 えのきたけ ねぎ	バター		449	8.5
	ポパイソテー		わらび餅		水煮なめこ わかめ さくらんぼ /		18.9	1.3	
25水	ごはん	中華ウナタンスープ	牛乳	いわし 蒲鉾 豚肉	ひじき 人参 枝豆	米 砂糖 サラダ油			
	いわしの梅煮	鉄分Caチーズ	牛乳	チーズ 牛乳	小松菜 ねぎ たけのこ	ごま油		528	21.4
	ひじき枝豆サラダ		豆乳プリン				21.0	2.3	
26木	ごはん	豆腐ワカメスープ	牛乳	豚肉 ツナフレーク	人参 もやし キャベツ	米 サラダ油 じゃが芋			
	豚肉野菜炒め	アンデスメロン	牛乳	絹ごし豆腐 牛乳	コーン 枝豆 玉ねぎ	エッグケアマヨネーズ		509	22.5
	枝豆ポテトサラダ		クラッカー		わかめ アンデスメロン		19.0	1.5	
27金	やわらか食パン	苺ジャム&マーガリンサンド	牛乳	豆腐 さかなずり身	人参 玉ねぎ キャベツ	食パン オリーブ油			
	豆腐カツフライ	鶏肉野菜スープ	牛乳	鶏肉 牛乳	トマト もやし 小松菜	苺ジャム&マーガリン		446	17.4
	イタリアンサラダ	ブドウゼリー	お米deメープルマフィン		ねぎ	砂糖	17.9	1.3	
30月	ごはん	豆腐オクラみそ汁	牛乳	鶏肉 木綿豆腐 みそ	もやし 人参 なら	米 ごま油 ごま			
	鶏肉ごま照り焼き	ブチアセロラゼリー-Fe	牛乳	さば削り節 牛乳	オクラ わかめ		488	19.1	
	三色野菜炒め		ブルーベリージャムサンド				20.5	2.1	
31火	ごはん	コーンコンソメスープ	牛乳	木綿豆腐 鶏肉 たまご	人参 ねぎ たけのこ	米 サラダ油 砂糖			
	炒り豆腐	アンデスメロン	ソフトヨーグルト	ツナフレーク 牛乳	椎茸 アスパラガス	片栗粉		437	13.3
	アスパラガスとツナのおひたし				クリームコーン缶詰 アンデスメロン /		19.3	1.9	

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

# 5月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal 蛋白質g	脂質g 塩分量g
2月	チーバくんライス 鶏肉炒り豆腐包み焼き きゅうりの中華漬け	牛乳 お米deレモンマフィン	鶏肉 豚肉 豆腐 たまご さば削り節 牛乳	レーズン 玉ねぎ 人参 きゅうり もずく 小松菜 オクラ	米 ごま 砂糖 ごま油	子どもの日献立 576 19.3 21.2 2.7	
6金	たけのこごはん 鯉のぼりハンバーグ ツナ野菜のナムル	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 鶏肉 油揚げ ツナフレーク たまご 牛乳	たけのこ ほうれん草 クリームコーン缶詰 玉ねぎ もやし	米 サラダ油 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	592 20.9 20.7 2.6	
9月	ごはん めかじきねぎみそ焼き 野菜とじゃこ油揚げの和え物	北海道ヨーグルト ソフトブルー 牛乳	めかじき みそ 油揚げ かまぼこ 絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ たまご 牛乳 / ブルー	ねぎ きやべつ 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ	米 サラダ油 ごま ごま油 砂糖	509 16.8 23.3 2.2	
10火	ごはん ブルコギ オクラ豆腐油揚げみそ汁	牛乳 チーかま ソフトせんべい	牛肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 油揚げ 牛乳	人参 もやし 玉ねぎ ピーマン オクラ わかめ オレンジ	米 ごま油 砂糖 ごま こんにゃく	553 21.4 23.8 2.8	
11水	ごはん マーボー豆腐 キャベツなめたけ和え	牛乳 苺クリーム大福	木綿豆腐 豚肉 みそ チーズ 牛乳	たけのこ 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ キャベツ えのきたけ そら豆	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	年長組食育活動 588 20.4 23.4 3.2	
12木	ごはん・のりふりかけ カツオの漁師味フライ かぼちゃのサラダ	牛乳 カルシウムせんべい カミカミ昆布	カツオ 鶏肉 牛乳	南瓜 きゅうり コーン 人参 もやし 小松菜 ねぎ、グレープフルーツ のり	米 小麦粉 大豆油 エッグゲアマネーズ	589 18.0 22.1 1.4	
13金	五目やきそば ヘルシーから揚げ トマトの甘酢和え	一日分鉄分ヨーグルト 牛乳	豚肉 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ トマト	中華麺 サラダ油 砂糖	556 17.7 22.8 1.8	
16月	豚丼 ほうれん草のごま和え 和風わかめたまごスープ	牛乳 お米deスイートポテ	豚肉 かまぼこ たまご さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 コーン 人参 わかめ えのきたけ ブルー	米 しらたき 砂糖 ごま	577 18.8 22.3 2.2	
17火	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 肉じゃが	牛乳 とっとチーズ クラッカー	メルルーサ 豚肉 たまご 牛乳	とうもろこし缶詰 人参 玉ねぎ 枝豆 小松菜 えのきたけ にんにく オレンジ / 白滝	米 サラダ油 じゃが芋 エッグゲアマネーズ 片栗粉	549 18.1 23.7 2.4	
18水	ごはん 紅白はんぺんたけのこのおすまし ゴボウ入りミンチカツ 切り干し大根蒲鉾のマリネ 鉄分Caチーズ	牛乳 ジョアブルーベリー 茹で枝豆	豚肉 蒲鉾 はんぺん さば削り節 チーズ 牛乳	ごぼう 切干大根 人参 きゅうり わかめ のり たけのこ	米 大豆油 砂糖 ごま油	531 14.0 21.2 2.5	
19木	ごはん サバおおか煮 中華春雨サラダ	牛乳 ミニお好み焼き	さば かつお節 蒲鉾 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	人参 きゅうり キャベツ 豆苗 玉ねぎ グレープフルーツ	米 春雨 砂糖 ごま油	560 20.2 20.3 2.1	
20金	グリーンピースごはん 鶏肉のオレンジ焼き ひじき五目煮	牛乳 果汁グミドゥ せんべい	鶏肉 生揚げ 水煮大豆 油揚げ たまご 牛乳	グリーンピース 生姜 人参 ひじき 小松菜 玉ねぎ たけのこ	米 マーメレード 砂糖 サラダ油 白滝	592 18.7 24.2 2.6	
23月	ごはん マーボートマト豆腐 こんにゃくおおか煮	牛乳 クリーム大福	豚肉 木綿豆腐 牛乳 ウインナー かつお節	玉ねぎ えのきたけ にんにく 大根 人参 キャベツ オレンジ	米 サラダ油 米粉 砂糖 こんにゃく	588 22.4 20.2 2.0	
24火	ごはん チキン南蛮 ポパイソテー	牛乳 わらび餅	鶏肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 ジョア	ほうれん草 コーン 人参 えのきたけ ねぎ 水煮なめこ わかめ さくらんぼ /	米 小麦粉 サラダ油 バター	548 10.8 19.9 1.6	
25水	ごはん いわしの梅煮 ひじき枝豆サラダ	牛乳 豆乳プリン	いわし 蒲鉾 豚肉 チーズ 牛乳	ひじき 人参 枝豆 小松菜 ねぎ たけのこ	米 砂糖 サラダ油 ごま油	591 22.1 22.7 2.5	
26木	ごはん 豚肉野菜炒め 枝豆ポテトサラダ	牛乳 かむカムこんにゃく クラッカー	豚肉 ツナフレーク 絹ごし豆腐 牛乳	人参 もやし キャベツ コーン 枝豆 玉ねぎ わかめ アンデスメロン	米 サラダ油 じゃが芋 エッグゲアマネーズ	613 26.0 22.4 1.9	
27金	やわらか食パン・苺ジャム&マーガリン 豆腐カツフライ イタリアンサラダ	牛乳 お米deメープルマフィン	豆腐 さかなすり身 鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ トマト もやし 小松菜 ねぎ	食パン オリーブ油 苺ジャム&マーガリン 砂糖	年長組園外保育 600 24.0 19.0 1.9	
30月	ごはん 鶏肉ごま照り焼き 三色野菜炒め	牛乳 ブルーベリージャムサンド	鶏肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	もやし 人参 なら オクラ わかめ	米 ごま油 ごま	593 20.5 23.6 2.6	
31火	ごはん 炒り豆腐 アスパラガスとツナのおひたし	ソファールヨーグルト	木綿豆腐 鶏肉 たまご ツナフレーク 牛乳	人参 ねぎ たけのこ 椎茸 アスパラガス クリームコーン缶詰 アンデスメロン /	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	521 15.4 22.6 2.3	

給食食数 1号・2号子ども（年長組 18回・年中・年少組 19回）

\* 物質の都合により、献立を変更することがあります。

年長ひまわり・ゆり組 お弁当・おやつ持参のお知らせ

5月27日（金）園外保育の予定日です  
家庭からお弁当と水筒を持ってきてください。

1号認定子ども・・・お弁当・水筒

2号認定子ども・・・お弁当・水筒・3時のおやつ





# 食育だより



令和4年5月

入園・進級してから1か月が経ちました。子ども達は園庭で元気に遊び、給食を食べる姿が見られます。季節の変わり目で、連休もあるこの時期は、疲れが出やすくなったり、生活リズムが崩れたりしてしまうこともあります。疲れをためないように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてください。



## 行事食について知ろう



『行事食』とは、季節ごとの伝統行事もしくはお祝いの日に食べる特別な料理や食べ物のことを言います。それぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つにもなっています。お祝い事にはお赤飯、ひな祭りにはちらし寿司やひなあられ、端午の節句には柏餅やちまきなど特別なものとして行事と行事食が常にセットになっています。

こども園の給食も行事献立を工夫して作り、子ども達が楽しみながら食べて記憶として残してあげられるように取り組みたいとおもいます。今年度の行事献立と3歳以上児クラスのリクエスト献立の予定をお知らせいたします。



こどもの日  
お祝い献立



歯と口の健康週間献立  
千葉県民の日献立  
年長ひまわり組リクエスト献立



七夕献立  
年長ゆり組  
リクエスト献立



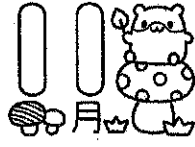
お楽しみ給食



十五夜お月見献立  
年中・さくら組リクエスト献立



ハロウィン献立  
年中・ばら組  
リクエスト献立



七五三お祝い献立  
年少・すみれ組  
リクエスト献立



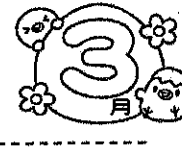
クリスマス献立  
冬至料理



お正月料理献立  
七草ごはん



節分献立  
バレンタイン献立



ひな祭り献立  
お別れ給食

### おうちで 食育

食事の始まりは「いただきます」  
食べおわりは「ごちそうさま」の  
あいさつを元気よくしましょう。

「いただきます」という言葉は、敬意を表す動作から生まれた言葉です。現在ではその敬意は、肉や魚、たまごはもちろん野菜や果物も含めて、食材の「命」そのものに向けた言葉として捉えられています。また、料理を作ってくれた人、食材を作っている人、食材を販売している人、流通にかかわる人、生産者への感謝の気持ちを表す言葉です。

「ごちそうさま」という言葉に含まれる「馳走(ちそう)」という言葉には、「馳せる」は早く走る、もしくは馬や車などを早く走らせることをいいます。食事を用意するために方々に馬を走らせ、さらに走り回って用意をすることから、「馳走」は「食事などでもてなしをすること」を指すようになりました。この「馳走」に感謝の意味での「御」と「様」がついて、「ごちそうさま」という言葉になりました。

現代は、さまざまな食材が身近な店で購入できます。馬であちこち駆け回って食材を集めた時代と比べようありませんが、日々の食事の支度や買い物など食卓を整えることは大変な労力です。毎日の食事に続けていく大切なあいさつですね。

### 給食レシピ紹介

毎年クラス別にリクエスト献立を企画していますが、一番リクエストの多いメニューは、『きゅうりの中華漬け』なんです！  
連休もあるので、家庭で給食のメニューを作ってみませんか。

#### きゅうりの中華漬け

材料	4~5人分	
きゅうり	2~3本	
塩	少々	
A	しょう油	大さじ2
	酢	大さじ2
B	さとう	大さじ1
	ごま油	大さじ1
白ごま	大さじ1	

#### 作り方

- ①きゅうりは、よく洗い4cm位の長さの棒状に切り分け塩を振っておく
  - ②調味料Aを、混ぜ合わせておく
  - ③白ごまを乾煎りし②の中に熱いうちに加える
  - ④、①のきゅうりの水気を軽く絞り③に入れ軽く混ぜて出来上がり
- ※白ごまは、皿に入れ電子レンジで加熱してもOK。  
熱いごまを合わせ酢に加えることで酸味が和らぎ子ども達も食べやすくなりますよ。