

5月の給食だより

令和8年5月
ひらた乳児保育園

進級して一か月が経ちました。新しいお部屋になり、給食やおやつをお友達と仲良く食べている様子も見られるようになってきました。給食を通して、食事は楽しいものであり体にはもちろん、心にもおいしいものだと感じてもらえたらと思います。



GWは長いお休みが続きます。この時期は新しい環境の疲れもたまり、体調も崩しやすくなります。ご家庭でも食事の栄養バランスや十分な睡眠をとるように心掛けてくださいね。5月5日は子どもの日。大きな鯉のぼりが青空を泳ぎ、こどもの幸せと健やかな健康を願う日です。

柏餅を食べたり、菖蒲湯に入るのも楽しみですね。



食べ物から旬を感じよう！

旬とはその食べ物が一番多く取れる時期でもあります。春野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で疲労回復に効果的。旬のものを優先して献立を立てます。これから初夏に向けて出回る「そら豆」も登場します。子ども達にさやむきや野菜の皮むきなどお手伝いしてもらおうと思っています。

昔、人々はその季節、その時にとれるものを食べて生きてきました。そして、食べ物で季節の変化を感じ、楽しんでいました。その季節に最も多くとれ、最も味の良い魚や野菜、果物などを「旬」のものと呼び、それを味わうのが食事の楽しみや文化でもあります。

【5月頃が旬の食べ物】

- 野菜・・・アスパラガス、新玉ねぎ、スナップえんどう、春キャベツ、そら豆、新じゃが、絹さやえんそう、セロリ、ニラ、レタス、など
- 果物・・・びわ、メロン、甘夏など
- 魚介類・・・あまだい、かつお、あじ、いさき、まさばなど



5月の献立

※献立は都合により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
屋食					1 ごはん 鶏肉と厚揚げ煮 キャベツの お浸し みそ汁	2 トマトと 大豆の そぼろ丼 みそ汁 果物
おやつ					さつま芋サブレ 牛乳	
屋食	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 じゃこごはん 魚の塩麴焼き ブロッコリー ごま和え みそ汁	8 ごはん 鶏肉の 塩麴焼き ごまサラダ みそ汁	9
おやつ				レモン カップケーキ 牛乳	小松菜とそぼろ おにぎり 牛乳	
屋食	11 ごはん 豚肉ニンニク ソテー そら豆とじゃが 芋の粉ふき芋 みそ汁	12 ごはん 鶏肉の唐揚げ アスパラ 中華サラダ スープ	13 ごはん 魚の照り焼き じゃが芋煮 けんちん汁	14 ごはん チキン ビーンズ ブロッコリー スープ	15 ごはん 鶏つくね ほうれん草 サラダ みそ汁	16 ポークカレー サラダ 果物
おやつ	レーズンパン 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	スコーン 牛乳	卵の花クッキー 牛乳	ニラチヂミ 牛乳	
屋食	18 ごはん 豚肉の 生姜焼き 春野菜の ごま和え みそ汁	19 マーボー丼 中華きゅうり スープ 果物	20 ごはん 鮭の利休揚げ 蓮根サラダ すまし汁	21 ごはん ささみの カレー焼き しらす和え みそ汁	22 ごはん 鶏肉の みそマヨ焼き 野菜の 塩昆布和え すまし汁	23 ひき肉 焼きめし ブロッコリー スープ 果物
おやつ	せんべい 牛乳	新玉ツナパスタ 牛乳	マカロニケチャップ 牛乳	ココア カップケーキ 牛乳	カレーピラフ おにぎり 牛乳	
屋食	25 ごはん ハンバーグ マカロニサラダ スープ	26 ごはん 鶏肉のニンニク パン粉焼き ごまサラダ スープ	27 ごはん カレーのフライ 酢の物 みそ汁	28 ごはん 豚肉みそ焼き そら豆たっぷり ポテトサラダ すまし汁	29 ごはん 鶏肉の みりん焼き 春雨サラダ みそ汁	30
おやつ	クラッカー ジャムサンド 牛乳	お好み焼き 牛乳	新じゃがいも餅 牛乳	ジャムパン 牛乳	黒ゴマクッキー 牛乳	