

# 令和5年度 5月の献立

ちびっこきらら保育園

	曜日	午前おやつ 未満児	主食		午後のおやつ
1	月	牛乳 せんべい	野菜そ ぼろ丼	大根とえのきのすまし汁 ベイクド里芋(青のり) 切干大根のサラダ 牛乳	蒸しパン
2	火	牛乳 せんべい	ご飯	たまねぎともやしの味噌汁 白身魚と人参の煮物 ポテトサラダ みかん缶 牛乳	マカロニきな粉
8	月	牛乳 せんべい	枝豆ご飯	豆腐と切干大根の味噌汁 ミートローフ キャベツのコーン煮 牛乳	ピザ
9	火	牛乳 せんべい	ご飯	なすと揚げの味噌汁 白身魚の磯辺焼き じゃが芋きんぴら バナナ 牛乳	おにぎり
10	水	牛乳 せんべい	ご飯	大根とかぼちゃの味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーと人参のおかか和え 牛乳	蒸しパン
11	木	牛乳 せんべい	ご飯	玉ねぎと揚げの味噌汁 白身魚のもやしあんかけ きゅうりの酢の物 牛乳	ゼリー
12	金	牛乳 せんべい	ご飯	ポークビーンズ キャベツとチンゲン菜のサラダ パイン缶 牛乳	ポップコーン
15	月	牛乳 せんべい	おこわ	キャベツとかぼちゃのすまし汁 豆腐のコーンみそ焼き ゆでブロッコリー 牛乳	パン
16	火	牛乳 せんべい	ご飯	大根と揚げの味噌汁 鮭の酒蒸し ひじきとさつま芋の炒り煮 牛乳	ポップコーン
17	水	牛乳 せんべい	ご飯	チンゲン菜とコーンの豆乳汁 豚肉と野菜のカレー炒め きゅうりのゆかり和え 牛乳	おにぎり
18	木	牛乳 せんべい	お弁当の日		ゼリー
19	金	牛乳 せんべい	ご飯	なすと玉ねぎの味噌汁 炒り豆腐とひき肉の煮物 蒸しかぼちゃ 牛乳	ポップコーン
22	月	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐うま煮 椀 ししゃものごま衣焼き ベイクドじゃが芋 バナナ 牛乳	パン
23	火	牛乳 せんべい	ご飯	コーンスープ 鶏むね肉のふっくら焼き ゆでブロッコリー 昆布の煮物 牛乳	おにぎり
24	水	牛乳 せんべい	ご飯	かぼちゃともやしの味噌汁 厚揚げの炒め物 キャベツのパインサラダ 牛乳	パン
25	木	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と油揚げの味噌汁 肉じゃがカレー味 きゅうりの酢の物 牛乳	マカロニソース味
26	金	牛乳 せんべい	ご飯	さつま芋とわかめの味噌汁 豚肉のもち米蒸し 切干大根としらすの炒り煮 みかん缶 牛乳	ポップコーン
29	月	牛乳 せんべい	お誕生日会	カレーライス マカロニサラダ フライドポテト 手作りケーキ ゼリー 牛乳	蒸しパン
30	火	牛乳 せんべい	ご飯	キャベツと油揚げの味噌汁 魚とかぼちゃの新たまねぎ和え ゆでいんげん 牛乳	おにぎり
31	水	牛乳 せんべい	ご飯	麻婆豆腐 もやしのナムル さつま芋のレモン煮	蒸しパン



## 食育だより

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり外遊びの楽しい季節となりました。給食では、季節と共に出てくる旬の野菜等をなるべく取り入れる予定でいます。

そして、ちび☆きら菜園活動では、園長とひまわり組さんが夏野菜を育てる予定です。成長過程を楽しみながら収穫、そして旬の味を感じられると良いと思います。収穫までは、草むしりも大切な課題ですよ？まさに、『食育そのもの』です♪「園長先生～♪そして、ひまわり組さ～ん、お願いします」

### 季節の野菜を知っていますか？

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴です。この成分には抗酸化力があり、病気の原因をやっつけてくれる作用があります。

寒い冬に種をまき、地中に根を張り、じっと暖かくなるのを待って出てきたのが春野菜です。

季節のものを、季節に食べる。春野菜のデドックス効果で、病気に負けない体づくりをしましょう。

**ふきや筍、タラの芽、菜の花、新セロリ、新じゃが、新ごぼう、新キャベツ**

### かしわもち

「柏餅」は、新芽が出るまで古い葉が落ちることがない「柏」の木になぞらえ、「子孫が絶えずに、末永く続きますように」という、お家繁栄の願いを込められています。平く丸めた上新粉の餅を半分に分けて柏の葉で挟んだ、おなじみの和菓子です。中に包まれるあんは、つぶあんやこしあんの他にも地方によっては味噌あんの場合もあります。

※保護者の方や卒園児の保護者の方から、魚や野菜を戴くことがあります。

その際は、メニューの変更がありますのでご理解ください。皆さんの気持ちに感謝でいっぱいです(^\_-)☆