

5月に入り、子ども達は、少しずつ園生活に慣れてきて、楽しく過ごしていることと思います。5月は、ゴールデンウィークもあり、何かと生活リズムが崩れがちですが、規則正しい生活を送り、バランスのとれた食事をとるようにしましょう。



5月5日～こどもの日～

端午の節句は、男の子健やかな成長を願う伝統行事の一つです。「こどもの日」とも呼ばれています。

端午の節句にまつわるもの

\*しょうぶ

昔から薬用とされ、邪気や病気・災害よけとして伝えられています。

\*柏餅

柏は新芽が出ない限り古い葉が、落ちない事から後継者が絶えないなど、縁起のいい木と言われています。

\*魚

カツオは、「勝男」と書くことができるため、男の子が強く元気に育つようにと願いを込めて使われています。

🍀 今月のレシピ紹介 🍀

にしき揚げ【材料 4人分】

- ・白身魚すり身 100g
- ・乾燥ひじき 2g
- ・冷凍むぎ枝豆 30g
- ・人参 25g
- ・ホールコーン 15g
- ・小麦粉 大さじ3
- ・卵 1個
- ・味噌 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ0.5
- ・揚げ油 適量

- ①ひじきは、水につけておいておく。人参はみじん切り。
  - ②ボールにひじき、人参、ホールコーン、冷凍むぎ枝豆、白身魚のすり身を入れ混ぜる。
  - ③小麦粉、卵と調味料を②に加えよく混ぜ合わせる。
  - ④大さじ1杯ぐらいの量を170度に熱した油であげる。
- \*中火でじっくり揚げるのがポイントです。



# 給食だより

5月の献立

令和7年度

日	曜	献立	3時のおやつ	未満児追加	離乳食
1	木	ごはん 魚の香り焼き キャベツサラダ もずくのすまし汁	牛乳 オレンジ チーズ	牛乳 せんべい	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 豆腐 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
2	金	ごはん 肉じゃが ハムサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
3	土	憲法記念日			
5	月	こどもの日			
6	火	振替休日			
7	水	ごはん 筑前煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	お茶 カップヨーグルト せんべい	牛乳 クッキー	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
8	木	ごはん 魚のフライオーロラソース 二色和え わかめスープ	ミルク パイナップル ビスケット	牛乳 コーンフレーク	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 大根 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
9	金	ごはん 鶏肉のオープン焼き 添え野菜 大根のみそ汁	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
10	土	パン ナポリタンスパゲティ えのきスープ	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
12	月	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 アスパラソテー 豆腐のみそ汁	牛乳 ツナカレートースト	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 豆腐 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
13	火	ごはん にしき揚げ きゅうりの酢の物 麩のすまし汁	牛乳 バナナ せんべい	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
14	水	パン 豆腐入りハンバーグ 添え野菜 パンプキンスープ	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 かぼちゃ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
15	木	誕生会			
16	金	ごはん 肉じゃが ハムサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
17	土	ごはん 親子丼 甘酢キャベツ みかん缶	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ
19	月	ごはん 豚肉とキャベツの甘辛炒め 千切り大根のサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 ふかし芋	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 玉ねぎ キャベツの柔らかか煮 スープ
20	火	ごはん 魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ	牛乳 ウインナーケーキ	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
21	水	お弁当の日			
22	木	ごはん 魚のフライオーロラソース 二色和え わかめスープ	ミルク パイナップル ビスケット	牛乳 コーンフレーク	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 大根 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
23	金	ごはん 鶏肉のオープン焼き 添え野菜 大根のみそ汁	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
24	土	パン ナポリタンスパゲティ えのきスープ	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
26	月	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 アスパラソテー 豆腐のみそ汁	牛乳 ツナカレートースト	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 豆腐 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
27	火	ごはん にしき揚げ きゅうりの酢の物 麩のすまし汁	牛乳 オレンジ せんべい	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
28	水	パン 豆腐入りハンバーグ 添え野菜 パンプキンスープ	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 かぼちゃ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
29	木	ごはん 魚の香り焼き キャベツサラダ もずくのすまし汁	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 せんべい	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 豆腐 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
30	金	親子ふれあい運動会			
31	土	ごはん 親子丼 甘酢キャベツ みかん缶	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ

お誕生会メニュー

から揚げ 添え野菜 こいのぼりポテトサラダ  
わかめごはん きのみスープ オレンジ

3時のおやつ カルピス プリン ベジタブルスナック



※行事により献立が変更する場合があります。