

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1 木	ごはん 麻婆ポテト ひじきとキャベツのサラダ にら玉中華スープ ぶどうゼリー	クラッカー	・豚挽肉・たまご ・ゼラチン・牛乳	・精白米・油・じゃがいも・砂糖 ・片栗粉・ごま油・ごま ・薄力粉・バター	・にんにく・生薬・人参・玉ねぎ・ひじき ・キャベツ・コーン・にら・もやし・椎茸 ・ぶどうジュース・パイン缶	牛乳 パインの パウンドケーキ
2 金	ごはん 鮭のうめ焼き ほうれん草のごまマヨ和え キャベツ豚汁 パナナ	たべっこペイビー	・さけ・豚肉・牛乳・油揚げ	・精白米・マヨネーズ・ごま ・砂糖	・梅干し・長ねぎ・ほうれん草・人参・もやし ・キャベツ・しめじ・玉ねぎ・バナナ	牛乳 こぎつねおにぎり
3 土	憲法記念日					
5 月	こどもの日					
6 火	振替休日					
7 水	たけのこごはん こいのぼりオムレツ 春巻き兜 ブロッコリーのごま和え フルーチェ 花魁とわかめのおすまし	ミレービスケット	・豚挽肉・ツナ缶・たまご ・豆乳・竹輪・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・油・ごま ・花魁・薄力粉・バター	・竹の子・枝豆・玉ねぎ・人参・胡瓜 ・ブロッコリー・わかめ・小松菜・長ねぎ	牛乳 こいのぼり クッキー
8 木	ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじきと生揚げの煮物 えのきと青梗菜のスープ オレンジ	クラッカー	・鶏肉・生揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・油・さつまいも ・バター	・生薬・ひじき・人参・さいりげん・えのき ・青梗菜・もやし・長ねぎ・オレンジ	牛乳 スイートポテト
9 金	みそラーメン 肉団子の甘酢あん 胡瓜の中華和え ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚肉・鶏挽肉・豆腐・牛乳 ・ロースハム・チーズ	・中華めん・ごま油・砂糖・片栗粉 ・ごま・食パン	・にら・人参・もやし・キャベツ・コーン ・玉ねぎ・生薬・胡瓜・塩昆布・みかん缶 ・白桃缶・もも缶	牛乳 ハムチーズ トースト
10 土	手作りハヤシライス キャベツのフレンチサラダ ヨーグルト	ハイハイせんべい	・豚肉・ヨーグルト・牛乳 ・かつお節	・精白米・バター・薄力粉 ・油・砂糖	・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・にんにく ・トマト缶・トマトピューレ・キャベツ・コーン	牛乳 茶飯おにぎり
12 月	ごはん 干草焼き ブロッコリーのじゃこ和え 南瓜と油揚げの味噌汁 オレンジ	野菜せんべい	・鶏挽肉・たまご・しらす干し ・油揚げ・牛乳・クリームチーズ ・ヨーグルト	・精白米・油・砂糖・薄力粉	・人参・乾しいたけ・貝割大根・ブロッコリー ・南瓜・玉ねぎ・ほうれん草・オレンジ ・レモン果汁	牛乳 チーズケーキ
13 火	ごはん タンドリーチキン ひじき入りポテトサラダ カラフルコンソメスープ ぶどうゼリー	りんごゼリー	・鶏肉・ヨーグルト・ソーセージ ・ゼラチン・牛乳	・精白米・じゃがいも・ごま・油 ・マヨネーズ・砂糖 ・ホットケーキミックス	・にんにく・ひじき・人参・青梗菜・パプリカ ・玉ねぎ・しめじ・コーン・ぶどうジュース	牛乳 ココア蒸しパン
14 水	ごはん さわらの竜田揚げ 切干大根のサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 パナナ	ミレービスケット	・さわら・ロースハム・油揚げ ・牛乳・ウインナーソーセージ	・精白米・片栗粉・油・ごま ・ごま油・砂糖・ロールパン	・生薬・切干大根・胡瓜・人参・キャベツ ・玉ねぎ・わかめ・バナナ・レタス	牛乳 ホットドッグ
15 木	ごはん ごぼうと鶏のてり煮 わかめときゅうりの酢の物 かきたま味噌汁 牛乳ゼリー	クラッカー	・鶏肉・しらす干し・豆腐 ・たまご・牛乳・ゼラチン ・豚肉	・精白米・油・砂糖・ごま油	・ごぼう・人参・わかめ・胡瓜・キャベツ ・玉ねぎ・にら・小ねぎ・コーン	牛乳 チャーハン おにぎり
16 金	カレーライス グリーンサラダ ヨーグルトポンチ	たべっこペイビー	・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳・粉チーズ	・精白米・油・じゃがいも・砂糖 ・食パン・バター・ごま	・にんにく・生薬・玉ねぎ・人参・レタス ・トマト・胡瓜・水菜・レーズン ・みかん缶・白桃缶・パイン缶	牛乳 カルシウムラスク
17 土	和風ツナスパゲティ キャベツのコールスロー ブロッコリーの豆乳スープ	ハイハイせんべい	・ツナ缶・鶏肉・豆乳・牛乳	・スパゲティ・油・砂糖 ・じゃがいも・薄力粉・食パン	・玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・胡瓜 ・コーン・ブロッコリー	牛乳 ジャムサンド
19 月	ごはん すき焼き風 かぼちゃのサラダ もやしの味噌汁 ひとくちゼリー	野菜せんべい	・豚肉・豆腐・牛乳・ツナ缶 ・チーズ	・精白米・しらたき・砂糖・片栗粉 ・マヨネーズ・ぎょうざの皮	・白菜・人参・南瓜・胡瓜・レーズン・もやし ・小松菜・玉ねぎ・しめじ・コーン	牛乳 ギョウザピザ
20 火	ごはん ポパイエッグ さっぱりマカロニサラダ 生揚げの味噌汁 オレンジ	りんごゼリー	・うずら卵・生揚げ・ゼラチン ・牛乳・たまご	・精白米・ぎょうざの皮・バター ・マカロニ・油・砂糖・薄力粉	・ほうれん草・玉ねぎ・人参・キャベツ ・胡瓜・コーン・わかめ・オレンジ	牛乳 手作りマドレーヌ
21 水	ロールパン フライドチキン ブロッコリーのサラダ コーンポテトスープ 甘夏かん	ミレービスケット	・鶏肉・豆乳・牛乳・クリーム ・砂糖・じゃがいも・片栗粉	・ロールパン・お好み焼き粉・油 ・砂糖・じゃがいも・片栗粉	・にんにく・ブロッコリー・人参・パプリカ ・クリームコーン・コーン・玉ねぎ・甘夏かん ・黄桃缶	牛乳 誕生日 ロールケーキ
22 木	ごはん 製菓豆腐 ひじきの炒め煮 キャベツの味噌汁 ミックスフルーツ	クラッカー	・豆腐・鶏挽肉・たまご ・油揚げ・牛乳・チーズ	・精白米・砂糖・油・バター ・薄力粉	・貝割大根・長ねぎ・ひじき・人参・キャベツ ・グリーンピース・玉ねぎ・しめじ ・みかん缶・白桃缶	牛乳 チーズクッキー
23 金	かしわうどん カレイの梅天ぷら もやしと胡瓜の塩ナムル パナナ	たべっこペイビー	・鶏肉・かまぼこ・かれい ・牛乳・ツナ缶	・うどん・砂糖・薄力粉・油 ・ごま油・ごま・精白米	・長ねぎ・生薬・青ねぎ・梅干し・もやし ・胡瓜・人参・バナナ・小松菜	牛乳 和風ツナおにぎり
24 土	三色そぼろ丼 ツナとじゃがいもの甘辛炒め 白菜と豆腐の味噌汁	ハイハイせんべい	・豚挽肉・ツナ缶・生揚げ ・牛乳・かつお節	・精白米・砂糖・じゃがいも・ごま	・生薬・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・白菜	牛乳 おかかおにぎり
26 月	ごはん 津ざようざ ほうれん草のナムル 厚揚げと椎茸の味噌汁 オレンジ	野菜せんべい	・豚挽肉・鶏挽肉・生揚げ ・牛乳・豆腐	・精白米・片栗粉・砂糖・油 ・餃子の皮・ごま油 ・ホットケーキミックス	・キャベツ・にら・生薬・ほうれん草・人参 ・もやし・しいたけ・玉ねぎ・わかめ・オレンジ	牛乳 豆腐の 焼きドーナツ
27 火	ごはん 鯖の香味照り焼き 棒棒鶏サラダ もやしと竹輪のスープ いちごゼリー	りんごゼリー	・さば・鶏肉・ちくわ ・ゼラチン・牛乳・豚肉	・精白米・砂糖・ごま油・ごま ・中華めん・油	・生薬・長ねぎ・胡瓜・キャベツ・もやし ・人参・小松菜・いちご・ピーマン	牛乳 やきそば
28 水	食パン テリコンカン ブロッコリーとツナのサラダ 白菜とたまごのスープ パナナ	ミレービスケット	・鶏挽肉・豚挽肉・水煮大豆 ・ツナ缶・たまご・牛乳 ・油揚げ	・食パン・砂糖・片栗粉 ・マヨネーズ・精白米	・にんにく・玉ねぎ・グリーンピース ・トマト缶・ブロッコリー・人参・白菜 ・えのき・バナナ・ひじき	牛乳 ひじきご飯 おにぎり
29 木	わかめご飯 ツナのたまご焼き ほうれん草のごま和え じゃが芋の味噌汁 カルピスゼリー	クラッカー	・ツナ缶・豆乳・たまご ・油揚げ・ゼラチン・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・ごま・油・砂糖 ・じゃがいも・薄力粉・バター	・わかめ・ひじき・玉ねぎ・人参・ほうれん草 ・もやし・しめじ・レーズン	牛乳 レーズンクッキー
30 金	ガパオライス ヤムウンセン 豆腐のスープ ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・鶏挽肉・ロースハム・豆腐 ・牛乳・きな粉	・精白米・砂糖・片栗粉・春雨 ・ごま油・食パン・バター	・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・なす ・にんにく・生薬・人参・胡瓜・小松菜 ・しいたけ・みかん缶・白桃缶	牛乳 きなこシュガー トースト
31 土	中華丼 さつま芋とレーズンのサラダ 小松菜のスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・豆腐・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・さつまいも・源氏パイ	・白菜・人参・もやし・玉ねぎ・レーズン ・小松菜	牛乳 源氏パイ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	495kcal	16.0g	11.0g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg		1.4g
今月の平均栄養量	503kcal	17.7g	15.8g	190mg	1.7mg	156μg	0.26mg	0.31mg	22mg	3.0g	1.7g
幼児基準栄養量	585kcal	19.0g	13.0g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養量	586kcal	21.4g	18.5g	214mg	2.1mg	195μg	0.33mg	0.39mg	28mg	3.7g	2.0g

食育だより

りとせ橋本こども園【令和7年 5月号】

新年度がスタートしてひと月が経ち、子供たちは新しいクラスや園での生活、給食にも慣れてきたようです。配膳時には元気な声で呼びかけてくれたり「いつも給食をありがとう」と声をかけてくれたり、子供たちからいつもパワーをもらっています。

5月5日 端午の節句・こどもの日



5月5日は端午の節句で、こどもの日でもあります。端午の節句は五節句の一つで、男の子の健やかな成長と幸せを祈りお祝いする、奈良時代からの伝統行事です。江戸時代には武家社会と結びつき、兜・鎧を飾る風習が広まりました。1948年に端午の節句である5月5日を「こどもの人格を重んじ、幸福をはかるとともに母に感謝する日」としてこどもの日に制定し、男女を問わず母子の幸福と健康を願う「こどもの日」として国民の祝日に定められました。

こまめに水分補給を



段々と外気温が上がり、夏日になる日もあって、子ども達が汗をかいている姿を見かけるようになりました。

体内から1%の水分が失われると喉の渇きを感じます。つまり、喉が渇いたと思った時には脱水が始まっている状態なので、喉の渇きを感じる前に水分補給をする必要があります。

・起床時・運動時・入浴時・就寝時は水分補給のタイミングです。コップ一杯の水をこまめに飲むようにしましょう。

今月の行事食

7日 こどもの日献立

竹の子ごはん
こいのぼりオムレツ
春巻き兜
ブロッコリーのごま和え
フルーチェ
花麩のおすまし

給食レシピのご紹介コーナー「麻婆豆腐」

《材料 幼児1人分》

- ・木綿豆腐 40g ・豚ひき肉 25g
- ・にんにく生姜 0.5g ・長ねぎ 6g ・ニラ 3g

《調味料 幼児1人分 単位 g》

- ・中華粒 0.3 ・食塩 0.1 ・砂糖 1
- ・料理酒 1.5 ・醤油 2 ・味噌 2
- ・かたくり粉 1 ・ごま油 1.5 ・炒め油 1

《作り方》

- ①豆腐は賽の目切り、にんにく生姜・長ねぎはみじん切り、ニラは1cmに切る
- ②鍋に油をひき、熱くなる前ににんにく生姜を炒め香がたってきたら豚ひき肉を入れ色が変わるまでよく炒める。
- ③②に長ねぎを加え、しんなりするまで炒めたら材料のひたひたより少ないくらいの水を加え煮る
- ④別鍋で豆腐を茹でて加熱しておく
- ⑤③にかたくり粉とごま油以外の調味料で味付けし
- ④の豆腐の水をしっかりと切って入れ、ニラも加える
- ⑥ひと混ぜし、ニラがしんなりしたらかたくり粉でとろみをつけ、香りづけにごま油を鍋肌からくると回し入れ、香りが出たらできあがり！



他県の給食を食べてみよう

三重県 津市 「津ぎょうざ」



「津ぎょうざ」は学校給食から生まれたご当地グルメで、直径15cmの大きな皮で包まれた揚げ餃子です。子ども達の栄養と満足感を考えて作られた給食メニューなので、身がたっぷりの大きな餃子になったそうです。津市では人気ナンバー1の給食メニューです。園では直径15cmでは大きすぎるため、大判の餃子の皮で揚げ餃子にします。