



給食だより 5月号



宗教法人法性寺 道場保育園

2025 (令和 7) 年 5 月 1 日

風薫る五月、さわやかな季節となりました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。緊張が取れてほっとすると同時に、季節の変わり目が重なって疲れが出やすい時期でもあります。子ども達の表情や食欲などの変化に注意しながら、体調管理に気を付けて行きましょう。

【 端午の節句 】

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。

菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



《 行事食メニュー 5/2こどもの日 》

(給食)
*鯉のぼり風三食丼 *わかめサラダ
*春野菜の味噌汁*元気ヨーグルト
(おやつ)
*牛乳*かしわもち

《 お誕生日会メニュー 5/20 》

(給食)
*十六穀米*スズキのムニエルタルタルソース風
*にんじんスティック*ヒジキとヤサイのごまあえ
*豆腐とトマトのスープ*オレンジ
(おやつ)
*牛乳*サターアンダーギー(米粉)



🍷 おやつが大切なわけ 🍷

保育園でも「今日のおやつはなに？」と朝から楽しみにしてくれている子も多いおやつ。

こどもは三度の食事だけでは身体に必要な栄養素が摂りきれなくて、おなかがすいてしまうので、もう一回食事が必要です。それがおやつです。子どもの体は大人に比べてたくさんの栄養素を必要とします。エネルギーは体重 1 キログラムに換算すると、大人の 2 倍必要です。そして新陳代謝が活発な子どもの体は、水分も大人の 2 倍必要とするそうです。このエネルギーを中心とした栄養補給をするのがおやつの役割です。また、おやつは食事と違って楽しみの要素が加わります。道場保育園では米粉を使った手作りパンやホットケーキ、おにぎりなど卵・乳・小麦不使用のアレルギーフリーのおやつを提供しています。

レシピ紹介 サーモンポテトサラダ

鮭の塩味が効いたボリューム満点のポテトサラダです。

新じゃがの美味しいこの時期にピッタリのメニューです。ぜひ、お試しください♪

【材料】		【作り方】	
・じゃがいも	350g	①	きゅうりは薄切りにして塩でもんで水気を絞っておきます。(保育園ではスチームオーブンで湯がいています。) 玉ねぎは薄切りにしてさっと湯がくかレンジで加熱しておく。
・きゅうり	1 本	②	じゃがいもは皮をむき、好みの大きさに切り湯がく。ゆであがったら粉吹きにして冷ましておく。
・たまねぎ	1/2 個	③	鮭をフライパン等で焼き、ほぐしておく。
・鮭(甘塩)	80 g	④	①～③を合わせ、混ぜ合わせておいた調味料を加えて出来上がり。(鮭の塩分によって調味料は加減してください)
・マヨネーズ	大さじ 2		
・濃口醤油	小さじ 1		
・砂糖	ひとつまみ		

☆保育園ではすべての野菜は蒸気加熱しており、生では提供していません。

2025 度 5 月の献立表

○午前中は水分補給のみです。朝食をしっかりと食べて登園しましょう

			1 (木)	2 (金)	3 (土)
昼食		延長保育時間の軽食おこぎり 月・水 わかめ 火・木 昆布 金 ゆかり	麦ご飯 豚肉と春キャベツの味噌炒め 春雨の酢の物 小松菜とえのきの清まし汁 フルーツ (オレンジ)	鯉のぼり風三色丼 わかめサラダ 春野菜の味噌汁 元気ヨーグルト ソファール	
3 時			牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 かしわもち	
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
昼食			夕焼けご飯 豆腐とにらの炒め物 キャベツともやしのごまあえ 切り干し大根の味噌汁 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 マーボー豆腐 ひじきの中華サラダ わかめスープ フルーツ (オレンジ)	ドライカレー ブロッコリーのサラダ 元気ヨーグルト ソファール
3 時			牛乳 ちりめんおにぎり	牛乳 人参むしばん (米粉)	牛乳 若草だango
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
昼食	麦ご飯 鶏肉のみそ焼き にんじんスティック シーチキンサラダ のこのこ汁 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 鮭の幽庵焼き あらめの煮物 小松菜と豚肉の味噌汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 豆腐チャンプル きゅうりと人参のマリネ 海苔のスープ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 キャベツのツナマヨサラダ すまし汁 (おぼろ) 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 かれいの甘酢あんかけ 千切り大根とコマツの和物 田舎汁 フルーツ (オレンジ)
3 時	牛乳 うぐいすもち	牛乳 甘酒入り米粉蒸しパン	牛乳 五平もち	牛乳 なんきん団子	牛乳 人参入り焼きおにぎり
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
昼食	麦ご飯 ごちそう肉じゃが もやしの酢の物 すまし汁 (えのき) 元気ヨーグルト ソファール	十六穀米 スズキのムニエルタルタルソース風 にんじんスティック ヒジキとヤサイのごまあえ 豆腐とトマトのスープ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 回鍋肉 人参ごまびたし 玉ねぎと油あげの味噌汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 フライドチキンカレー味 ゆでブロッコリー サーモンポテトサラダ ミネストローネ風スープ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 いわしのかば焼き 温野菜サラダ 豆腐となめこのみそ汁 無添加かつおふりかけ フルーツ (オレンジ)
3 時	牛乳 中華おこわ	牛乳 サターアンダーギー (米粉)	牛乳 豆腐だango	牛乳 小松菜の和風蒸しパン	牛乳 コーン焼きおにぎり
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
昼食	麦ご飯 和風ミートローフ 小松菜ともやしのナムル ジュリアンスープ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 まぐろの立田揚げ にんじんスティック きゅうりとささみのマヨネーズ みそ汁 (豆腐と油揚げ) 栄養ふりかけ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 こうや豆腐の炒り煮 ひじきの中華サラダ 豆苗と鶏肉の中華スープ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 鶏肉の香味揚げ ゆでブロッコリー 千切り大根のケチャップ煮 小松菜とキノコのみそ汁 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼き なすとピーマンの油味噌 みずくのみそ汁 国産野菜ゼリー
3 時	牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	牛乳 米粉パン (レーズン)	牛乳 和風豆乳もち	牛乳 じゃがいもビスケット	牛乳 にら味噌焼きおにぎり
					牛乳 おからスナック ひじきあられ