



給食だより 5月号

宗教法人法性寺 道場保育園

2026(令和8)年 5月1日

新しいクラスや環境にも少しずつ慣れてきている子ども達。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十分注意しながら、体調管理に気を付けて行きましょう。

5月5日 端午の節句 「こどもの日」です！

家々にこいのぼりをたて、柏餅を食べてお祝いします。

※保育園では、5月1日にこいのぼり井、おやつには子ども達の食べやすい春にちなんだうぐいすもちを提供します。

こいのぼりのいわれ

急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐこいの姿と重ね合わせ、たくましく元気に育ってねとの願いが込められています。



柏餅のいわれ

柏の葉は、邪気を払い一家繁栄の願いが込められています。



春のミニ食材図鑑

寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとためこんだ春野菜は、冬眠状態からの再生をうながす「気付け薬」です。体の新陳代謝をさかんにする「旬の気」のエネルギーがたくさん詰まっています。

新じゃがいも



皮が薄く全体に張りのあるものを選びましょう。

新たまねぎ



肉厚で柔らかく甘味があるのが特徴です。

春キャベツ



みずみずしく柔らかくビタミンCが豊富。

ニラ



おひたし、炒め物スープなどに。

メニュー紹介

切り干し大根カレー煮 こども4人分



お誕生日会メニュー

- *十六穀米
- *具だくさん豆腐ステーキ
- *温野菜サラダ
- *トマトとえのきのすまし
- *国産野菜ゼリー

おやつ

- *牛乳
- *キャロットケーキ



【材料】

- ・切り干し大根 30g
- ・人参 小1本
- ・ピーマン 2個
- ・ベーコン 30g
- ・油 少々
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・うすくち醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・カレー粉 小1/3
- ・かつおだし 1カップ

【作り方】

- ① 切り干し大根は水で戻し、よく洗ってしぼる。食べやすい大きさに切っておく。
 - ② 人参、ピーマンは千切りに切る。
 - ③ 鍋に油をひき、ベーコン、人参、切り干し大根の順に炒める。
 - ④ かつおだしを加え、人参がやわらかくなるまで煮る。
 - ⑤ ピーマンはフライパンで炒めておく。
 - ⑥ 人参がやわらかくなったら、ピーマンを加える。
 - ⑦ 砂糖、うすくち醤油、みりん、溶かしたカレー粉を加え、少し煮たら完成。
- ※調味料は加減してください。



2026度 5月の献立表

○午前中は水分補給のみです。朝食をしっかり食べて登園しましょう

				1 (金)	2 (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		鯉のぼり井 若竹汁 元気ヨーグルト ソファール	お弁当日	
3時				牛乳 うぐいすもち		
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	
昼食	みどりの日	こどもの日	振替休日	夕焼けご飯 肉豆腐 キャベツとツナの酢の物 みそ汁 (かぼちゃ) 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 ピーマンサラダ 小松菜としめじのすまし フルーツ (オレンジ)	パエリア風ごはん 千切りスープ
3時				牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	牛乳 よもぎ蒸しパン	さくふわせんべい 芋けんぴ
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	
昼食	ドライカレー キャベツとツナの甘酢あえ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 鮭の幽庵焼き キャベツのポイル 千切り大根のケチャップ煮 みそ汁 (生揚げとチンゲンサ) フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 こうや豆腐の炒り煮 ツゲのしりしりのかか和え 須磨のりの清まし汁 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 豆腐とツナのハンバーグ風 にんじんスティック あらめの煮物 ジュリアンスープ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 かれいのねぎソースかけ ささみサラダ みそ汁 (じゃがいも) フルーツ (オレンジ)	鶏どんぶり 豆腐とわかめのスープ
3時	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 きな粉パンケーキ	牛乳 米粉パン (ごま風味)	牛乳 からいも団子	牛乳 菜飯焼きおにぎり	おこめせん ふわふわチップ(じゃが芋)
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	
昼食	焼肉丼 もずくスープ 元気ヨーグルト ソファール	十六穀米 具だくさん豆腐ステーキ 温野菜サラダ トマトとえのきの清汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 いわしのかば焼き 小松菜ともやしのナムル 切り干し大根の味噌汁 国産野菜ゼリー	麦ご飯 和風ミートローフ パブリカのソテー 春雨とささみの酢の物 春雨とベーコンのスープ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ゆでブロッコリー 切干し大根カレー煮 豚肉とじゃが芋の味噌汁 フルーツ (オレンジ)	鶏ときのこの炊き込みご飯 じゃがいものスープ
3時	牛乳 べったんこぼん(ポテトツナ)	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 夕焼けおにぎり	牛乳 にらせんべい	牛乳 五平もち	パフスナック ポテトチップス
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	
昼食	麦ご飯 鶏むね肉のからあげ にんじんスティック ビジキとツイのこまあえ ツゲのしりしり油あげの味噌汁 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 カレーの味噌浸け焼 ゆでブロッコリー じゃが芋のベーコン煮 のっぺい汁 フルーツ (オレンジ)	ハヤシライス 国産野菜ゼリー	麦ご飯 豚肉のマーマレード焼き チップスサラダ 豆腐とにらの味噌汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 あじの南蛮づけ ひじきとツナの甘辛煮 豆腐と鶏肉の中華スープ 元気ヨーグルト ソファール	簡単ビビンバ キャベツスープ
3時	牛乳 鮭とコーンのおにぎり	牛乳 人参ホットケーキ(米粉)	牛乳 甘酒の蒸しパン	牛乳 ツゲのしりしりおにぎり	牛乳 かぼちゃもち	ふわふわチップ人参味 野菜スナック