

かたるばキッチンからこんにちは

2026.5

新年度がスタートし、1ヶ月が経ちました。新しい環境で、新しいお友だちと遊んだり、一緒にご飯を食べたりして、少しずつ新しい園生活に慣れてきた頃かと思えます。大型連休がやってきますが、生活リズムを崩さず、たくさん遊んで、たくさん食べて、たくさん寝て、また保育園に給食を楽しみに来てくださいね！
連休明けはなすのドライカレーです！



絵本メニュー『パムとケロの やまもりドーナツ』

雨の日曜日、パムは外に遊びに行けないのでお家で本を読もうとするとお部屋が汚れていたで掃除をします。お部屋もきれいになり、おかしを用意して……。最後はおやつのだーナツを食べて、よくある日曜日のひとときが描かれています。保育園では山盛りには出来ないけれど丸く穴の開いたドーナツを提供します。お楽しみに！

ご当地グルメ

5月は、栃木県のご当地料理『ほうれん草の白和え』『餃子』です。

『白和え』…人寄せからハレの日だけでなく、普段の食事も家庭料理の献立として多くの人々に親しまれている料理です。かつては豆腐店が近くにない山間地などでは、豆腐は自給せざるを得ませんでした。例えば日光市川俣や芹沢では、隣近所同士が道具を共有し、共同で豆腐を作ったものであり、貴重な食材だったためご祝儀や葬式、正月等の際に白和えが作られていました。

(参照：農林水産省HP)

『餃子』…宇都宮の餃子は戦後、満州から帰国した日本人が、本場中国の餃子レシピを広めたのが始まりといわれています。栃木県は餃子の具材であるキャベツや白菜などの生産量が多く、新鮮な素材が豊富な環境だったことも餃子文化の定着を後押ししました。宇都宮の餃子が有名になったのは、市の職員が「日本一餃子を食べているのは宇都宮」という統計データをみかけたのがきっかけです。宇都宮の一世帯あたりの餃子購入額（店での飲食は含まない）は、2010年まで15年間連続で全国首位で現在も常に上位にランクインしています。

(参照：宇都宮観光公式HP)



かたるば保育園の公式Instagramのアカウントが開設されました！
給食室のつぶやきと共に、給食の写真を載せています。是非覗いてみて下さい！



ROKANOOKA_KATARUPA

来月の食材 ♪6月の献立では、卵等を提供する予定です。



2026年度 5月献立表



芦花の丘 かたるば保育園

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 29 (金)	ソース焼きそば 大根の梅昆布漬け 鶏汁 果物	山菜おこわ 麦茶	中華麺 さつまいも 油 砂糖 ごま油 米 もち米	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり 昆布 梅干し 長ねぎ しめじ 青のり 小松菜 だけのこ わらび ふき ぜんまい	魚介類
2 16 30 (土)	ごはん 肉豆腐 焼きじゃがのおかか和え キャベツの味噌汁 果物	チーズマカロニ 牛乳	米 じゃがいも 油 マカロニ 砂糖 小麦粉 バター	豚肉 豆腐 かつお節 味噌 チーズ 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ えのき キャベツ 人参 パセリ	緑黄色野菜
18 (月)	ごはん 鶏の梅焼 きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁 果物	あんバターサンド 牛乳	米 片栗粉 ごま ごま油 パン 小豆 砂糖 バター	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	梅干し しょうが ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ	淡色野菜
19 (火)	ごはん あじバーグ もやしのさっぱり和え 高野豆腐の味噌汁 果物	よもぎスコーン 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 小麦粉 豆乳マーガリン	鰹 豆腐 おから ちくわ 高野豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ もやし きゅうり よもぎ	肉類
20 (水)	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め きゅうりの酢の物 三つ葉のすまし汁 果物	フライドポテト 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも 油	厚揚げ 豚肉 味噌 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 しょうが にんにく きゅうり もやし わかめ 三つ葉 大根	卵
7 21 (木)	なすのドライカレー キャベツの湯葉サラダ ベーコンスープ 果物	ブルーベリームース ビスケット 麦茶	米 米粉 油 じゃがいも はちみつ 砂糖 ブルーベリージャム	豚肉 高野豆腐 湯葉 ベーコン ゼラチン ヨーグルト	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 なす トマト キャベツ 大根 パセリ	海藻類
8 22 (金)	ごはん ささみの磯フライ そら豆のごま和え おかひじきの味噌汁 果物	餃子 麦茶	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま さつまいも ごま油 餃子の皮	鶏肉 味噌 油揚げ 豚肉	青のり そら豆 切干大根 もやし 人参 コーン おかひじき 長ねぎ キャベツ なら にんにく しょうが	魚介類
9 23 (土)	ブルコギ丼 チョレギサラダ わかめスープ 果物	ミルク蒸しパン 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 小麦粉 練乳	豚肉 味噌 牛乳	にんにく しょうが ピーマン パプリカ 玉ねぎ 人参 キャベツ 焼きのり 長ねぎ コーン わかめ	豆・豆製品
11 25 (月)	パン 鮭のマーマレード焼き スナップエンドウのサラダ ポタージュ 果物	グリーンピースおにぎり 麦茶	パン マーマレードジャム 片栗粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 米	鮭 豆乳 ハム チーズ 味噌	スナップエンドウ キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ グリーンピース	緑黄色野菜
12 26 (火)	ごはん だけのこつくね ほうれん草の白和え 大根のすまし汁 果物	カステラ 豆乳	米 片栗粉 油 ごま 小麦粉 はちみつ 砂糖	鶏肉 豆腐 おから 豆乳	人参 だけのこ 長ねぎ ほうれん草 もやし コーン 大根 えのき 長ねぎ	海藻類
13 27 (水)	ごはん 八宝菜 春雨中華サラダ チンゲン菜スープ 果物	海鮮チヂミ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉	豚肉 しらす 干しエビ 牛乳	白菜 長ねぎ だけのこ 人参 椎茸 きくらげ しょうが にんにく きゅうり もやし 玉ねぎ チンゲン菜 なら	乳・乳製品
14 28 (木)	ごはん 鯉のにんにく風味焼き ひじき煮 なすと揚げ玉の味噌汁 果物	パムとケロの やまもりドーナツ 豆乳	米 油 砂糖 小麦粉 ごま油 揚げ玉	鯉 油揚げ 味噌 豆腐 豆乳	にんにく しょうが ひじき 人参 絹さや なす 長ねぎ 小松菜	芋類

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります
☆今月使用する食材に、卵・鯉・鰹・干しエビ・ゼラチン・はちみつ 等があります。
☆今月の果物は、りんご、バナナ、柑橘類、メロン等を予定しています。
☆くるみ・とち組は午前中にせんべい等を食べることがあります。
☆□マークは『絵本メニュー』です。
☆♪マークは『ご当地メニュー』です。
☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	390kcal	15.7g	11.2g
3-5歳児	492kcal	20.2g	14.2g

