



新年度がスタートして1ヵ月、芦花公園の新緑も深まる季節となりました。
 子ども達も園生活に少しずつ慣れ、給食を楽しそうに食べる姿おかわりをする姿がたくさん
 みられるようになり、私たちのやりがいに繋がっています。
 この時期は新しい環境で疲れが出やすくなります。5月は大型連休でお出かけする機会も
 増えますが、お休みの期間中も十分な栄養・休養をとって元気に過ごしましょう。



「絵本メニュー」 『めんのずかん』（白泉社）
 へい、いらっしやい！めんパークわんこへ ようこそ。
 めんのずかんではラーメン、パスタ、そば、うどん、
 その他のめんに分類してそれぞれのめんの特徴や味につ
 て紹介されています。給食ではラーメンが特に人気が高く、
 今回はにじ組さんのリクエストで味噌ラーメンをおやつに
 提供します。



こどもの日

こどもの日にはこいのぼりを揚げたり人形を飾ったりしますね。行事食では子孫繁栄を願って柏餅を食べたり、厄除けの意味が込められているちまきを食べる風習があります。給食ではこどもの日にちなんで2日にちまき風おにぎりを提供します。お楽しみに！！

今月のご当地メニュー
 5月は新潟県の「鮭の焼き漬け」です。鮭の焼き漬けは鮭を焼いてからタレに漬け込みます。照り焼きのようにタレをつけながら焼く調理法とは異なり、焼いてから漬け込むことでタレが身の中までしっかりとしみこみます。焼き魚の香ばしさと冷めても固くならず、しっとりとした食感が特徴です。

旬の豆知識～そら豆編～

今月の11・25日提供される「さきさとそら豆のごま酢和え」のそら豆は4月から6月にかけて旬を迎えます。今回はそら豆についてご紹介します。
【選び方】
 さやの緑色が鮮やかかつやのあるものを選びます。
【そら豆の栄養】
 そら豆には塩分排泄効果のあるカリウムや消化や吸収を助けるビタミンB群、疲労回復に効果のあるビタミンCなどが豊富です。
旬のそら豆をご家庭でもぜひ味わってみてください。
 来月の食材 6月の献立では枝豆・トマト・なす・オクラなどを提供していきます。

【茹でそら豆】
 ①さやから豆を取り出し、黒い筋の部分に包丁で少し切り込みを入ると後で皮を剥きやすくなります。
 ②鍋にたっぷりの水と2%ほどの塩(水1Lに対し塩20g(大さじ1強))を入れ、沸騰後に投入し1分半程茹でたらザルにあけます。
【焼きそら豆】
 ①そら豆を洗い、さやごとオーブントースターで7～10分焦げ目がつくまで焼きます。
 ②さやを剥いてお好みでうす皮を剥き、塩やしょうゆをつけます。



2022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	
2 16 30 (月)	パン 鶏のハニーシンジャーソース ブロッコリーとパプリカのマリネ じゃがいもとベーコンのスープ	ちまき風おにぎり(2日) そぼろおにぎり(16・30日) 麦茶	パン はちみつ 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも ごま油 米 (2日)もち米	鶏肉 ベーコン 豚肉	しょうが ブロッコリー パプリカ キャベツ 玉ねぎ 人参 (2日)椎茸 たけのこ	乳・ 乳 製品
17 31 (火)	ごはん 鮭の焼き漬け ほうれん草のお浸し 豚汁 果物	あんこ春巻き 牛乳	米 油 ごま油 春巻きの皮 小麦粉	鮭 かつお節 油揚げ 豚肉 味噌 小豆 牛乳	ほうれん草 人参 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	卵
18 (水)	フルコギキ キャベツのチョレギサラダ わかめスープ 果物	マカロニナポリタン 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マカロニ 油 牛乳	豚肉 しらす 豆腐 ハム 牛乳	にんにく 玉ねぎ にら 人参 キャベツ きゅうり 焼きのり 長ねぎ わかめ 青のり ピーマン マッシュルーム	い も 類
19 (木)	ごはん かれいの煮つけ 高野豆腐とふきの炒め煮 舞茸の味噌汁 果物	シナモン揚げパン 牛乳	米 砂糖 油 パン	かれい 高野豆腐 味噌 牛乳	しょうが ふき 人参 舞茸 大根 長ねぎ	緑 黄 色 野 菜
6 20 (金)	ポークカレー 白菜サラダ もやしのスープ 果物	チヂミ 牛乳	米 油 じゃがいも はちみつ 砂糖 ごま 米粉 ごま油 小麦粉	豚肉 ツナ おから 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ トマト 白菜 人参 もやし 長ねぎ にら コーン	海 藻 類
7 21 (土)	うま煮丼 きゅうりの中華和え きくらげのスープ 果物	メープル蒸しケーキ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 メープルシロップ	豚肉 鶏肉 おから 豆乳 牛乳	白菜 たけのこ 人参 椎茸 きゅうり もやし コーン きくらげ	魚 介 類
9 23 (月)	ごはん 鶏の梅マヨ焼き 大根の塩昆布和え 小松菜の味噌汁 果物	芋けんぴ 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 油 さつまいも	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌 牛乳	梅干し 大根 人参 塩昆布 小松菜 長ねぎ	豆・ 豆 製 品
10 24 (火)	ミートローフ アスパラのコロコロサラダ キャベツのスープ 果物	ひじきおにぎり 麦茶	パン 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米 ごま油	豚肉 豆腐 おから 大豆 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ アスパラガス 人参 コーン キャベツ しめじ ひじき	緑 黄 色 野 菜
11 25 (水)	ごはん 鯖の塩こうじ焼き さきさとそら豆のごま酢和え ごぼうの味噌汁 果物	バナナマフィン 牛乳	ごはん 砂糖 ごま 小麦粉 油	鶏肉 味噌 豆腐 豆乳 牛乳	そら豆 きゅうり コーン ごぼう 大根 白菜 長ねぎ バナナ	海 藻 類
12 26 (木)	ごはん 豚肉となすの炒め物 春雨サラダ ちくわのすまし汁 果物	味噌ラーメン 麦茶	米 小麦粉 油 春雨 ごま油 砂糖 中華麺	豚肉 味噌 ハム ちくわ 焼き豚 なた	しょうが なす 玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ もやし にら コーン にんにく	い も 類
13 27 (金)	ごはん 新じゃがのコロッケ 切り干し大根の酢の物 厚揚げの味噌汁 果物	チーズトースト 牛乳	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油 パン	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	玉ねぎ 切り干し大根 青のり れんこん 人参 長ねぎ 小松菜	魚 介 類
14 28 (土)	しらすチャーハン 三色ナムル 豆腐と人参のスープ 果物	ホットケーキ 牛乳	米 ごま油 ごま 小麦粉 はちみつ メープルシロップ	しらす ちくわ 豆腐 豆乳 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ もやし ほうれん草 人参	肉 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、かれい・鯖・はちみつ・ふき・そら豆等があります。
 ☆今月の果物は、柑橘類・りんご・バナナ等を予定しています。
 ☆くるみ・とち餅は午前補食に豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。
 ☆□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	458kcal	18.6g	14.2g
3-5歳児	495kcal	19.7g	13.1g

