5月 給食だより

令和７年４月３０日発行　名東保育園

5 月はこどもたちが楽しみにしている、幼児クラスの遠足！

～行楽シーズン、ご家庭でのお弁当づくりの参考に！～

お弁当づくりのポイントをご紹介します♪

★　主食はおにぎりで持ちやすく、食べやすく！
★　彩りが良いと食欲もアップ！
★　中身は冷めてから詰めましょう！
　　（食中毒防止のため）
★　量はやや少なめの食べきれる量にして、
　完食できる喜びを！
★　「お弁当なにがいいー？」と、お子さんと
　一緒にメニュー選びから楽しんで！

４色を意識すると彩りが良いお弁当になりやすいです！

赤・・・プチトマト、人参の甘煮、いちごなど
緑・・・スナップエンドウ、ブロッコリーなど
黄・・・卵焼き、かぼちゃの煮物、チーズ、コーンなど
茶・・・肉、魚、ウインナー、ひじきの煮物など

※5/21(水)遠足の日：乳児クラスは給食があります。

（あめんぼ・めだか・かめ・かに・ぺんぎん・らっこ・きんぎょ・あひる組）

今月のレシピ紹介

簡単！まぜまぜクッキング！

～コロコロサラダ～

＜材料＞

大豆缶	180g	●砂糖	大さじ1
コーン	1缶	●酢	大さじ1
人参	1／2本	マヨネーズ	適量
きゅうり	1／2本	砂糖（煮る用）	大さじ1

＜作り方＞

① 大豆缶をひたる水と砂糖で煮る。
② 人参は1cm 角に切り、茹でる。
③ きゅうりも1cm 角に切る。
④ 大豆の水分がなくなってきたら、火を止めて冷ます。
⑤ 全ての材料をボウルに入れ、●とマヨネーズで和えたら完成！

5月の旬の食材

春キャベツ　アスパラガス　きぬさや　新ごぼう
新じゃがいも　たけのこ　スナップえんどう
あじ　めばる　かつお　きびなご　さより　ニラ
はまぐり　いか　ふき　ひじき　メロン　びわ
甘夏みかん　セミノール　さくらんぼ　キウイ

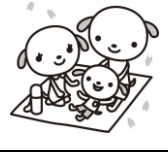
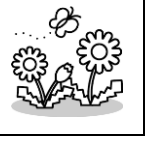
近所の方よりたけのこをいただき、くじら組をはじめこどもたちが皮をむいてくれました！

＜裏面献立表＞

5月の献立表

●今月の食育目標●
楽しく食事をしよう！

令和7年度4月30日発行　名東保育園

	月　12・26	火　13・27	水　14・28	木　1・15・29	金　2・16・30	土　17・31
給食	**カレーライス** 豚肉 新じゃがいも 人参 新玉ねぎ しめじ トマト缶 セロリ 米粉のカレールー **ハニーマリネ** プチトマト 人参 コーン 新玉ねぎ パセリ 	**ごはん** **白身魚の中華あんかけ** 魚　片栗粉 新玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干し椎茸 **新じゃがの粉ふき芋** 新じゃがいも 青のり **プチトマト** **もやしスープ** もやし 人参 新玉ねぎ ニラ 鶏ガラスープ ごま油	**ごはん** **豚肉のトマト煮** 豚肩ロース 春キャベツ 新玉ねぎ 野菜ジュース **コロコロサラダ** 大豆 人参 きゅうり コーン チーズ マヨドレ **スナップエンドウ** **野菜スープ** セロリ　人参 新玉ねぎ　パセリ 野菜ブイヨン 鶏ガラスープ	**（1日）たけのこごはん** たけのこ　ふき 人参　油あげ なめたけ　ツナ缶 **わかめの酢の物** 生わかめ　人参 きゅうり　コーン **みそ汁** 新玉ねぎ　しめじ 人参　ねぎ **（15・29日）ごはん** **魚の塩焼き** 魚 **きんぴらごぼう** 新ごぼう 人参　つきこん いんげん **人参の甘煮** **清汁** 豆腐　新玉ねぎ まいたけ　みつば	**（2日）ウインナーピラフ** ウインナー　人参 コーン　しめじ 新玉ねぎ　鶏ガラ **人参サラダ** 人参　きゅうり コーン　パセリ **レタススープ** レタス　人参 新玉ねぎ　セロリ **（16・30日）ごはん** **鶏肉の香草焼き** 鶏肉　バジル **シルバーサラダ** 春雨　パプリカ きゅうり　マヨドレ プチトマト **野菜スープ** 新玉ねぎ　人参 セロリ　パセリ **（30日）** **スナップエンドウ** **いちご**	**鶏丼** 鶏肉 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ **みそ汁** 人参 新玉ねぎ ねぎ **果物**
おやつ	**つぶつぶみかんゼリー** みかん缶　砂糖 アガー オレンジジュース **りんご** **牛乳**	**米粉の黒糖ういろう** 黒糖　米粉 **柑橘類** **牛乳**	**米粉のパンケーキ** 米粉　豆腐 砂糖　牛乳 **いちご** **牛乳**	**（1日）鮭おにぎり** 鮭フレーク　あさつき **きゅうりスティック** **牛乳** **（15・29日）** **カレーチーズポテト** 新じゃがいも　粉チーズ **メロン** **牛乳**	**米粉のココア蒸しパン** 米粉　ココア 砂糖　牛乳 ベーキングパウダー **柑橘類** **牛乳**	**補食** **牛乳**
	月　19	**火　20**	**水　7・21**	**木　8・22**	**金　9・23**	**土　10・24**
給食	**ビビンバ丼** 豚ミンチ **ナムル** もやし ほうれん草 人参 コーン ごま油 **プチトマト** **わかめスープ** 生わかめ 新玉ねぎ ねぎ ごま油	**ごはん** **魚の照り焼き** 魚 **切り干し大根** 切干大根 人参 しいたけ さつまあげ 枝豆 **人参の甘煮** **若竹汁** たけのこ 生わかめ 新玉ねぎ 	**ごはん** **からあげ** 鶏肉 しょうが **ポテトサラダ** 新じゃがいも きゅうり 人参 コーン 新玉ねぎ マヨドレ **プチトマト** **野菜スープ** セロリ　人参 玉ねぎ 野菜ブイヨン 鶏ガラスープ	**ごはん** **魚のチーズ焼き** 魚 チーズ パセリ **春雨の和え物** 春雨 人参 パプリカ（赤・黄） 水菜 **人参の甘煮** **みそ汁** 豆腐 まいたけ 新玉ねぎ ねぎ	**ごはん** **ローストチキン** 鶏肉 **カラフル和え** ほうれん草 人参 コーン チーズ しらす マヨドレ **スナップエンドウ** **ジュリアンヌスープ** 春キャベツ セロリ 人参 新玉ねぎ 野菜ブイヨン 鶏ガラスープ	**中華丼** 豚肉 新玉ねぎ 人参 エリンギ 白菜 **わかめスープ** 新玉ねぎ わかめ ニラ ごま油 **果物**
おやつ	**五平餅** 米　みそ **人参スティック** **牛乳**	**甘辛団子** （幼児）白玉粉　上新粉 （乳児）米 **柑橘類** **牛乳**	**りんごゼリー** りんごジュース アガー　砂糖 **せんべい**  **牛乳**	**芋もち** 新じゃがいも　米粉 チーズ　コーン **りんご** **牛乳**	**大学芋** さつまいも　砂糖 **柑橘類** **牛乳**	**補食**  **牛乳**