



# 給食だより 献立表 5月



令和7年度5月発行 第三吉備こども園

新緑が鮮やかな季節となりました。進級児たちは食べる量もおかわりの量も増え、体も大きくなったように感じます。新入園児たちも園生活にだいが慣れ、笑顔で給食を食べています。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ( )は3歳未満児
15	木	牛乳 黄桃缶	八宝菜 粉ふきいも 小魚ごま風味		牛乳 バタークッキー	604.0 (479.5)
16	金	牛乳 菓	タンドリーチキン スパゲティソテー 果物		牛乳 ひじきおにぎり	637.8 (537.2)
17	土	牛乳 菓	きつねうどん 青菜のごまあえ 果物		牛乳 菓	505.2 (478.8)
19	月	牛乳 菓	豚肉と厚揚げの味噌炒め 焼きポテト 手作りふりかけ	バナナ	牛乳 カリカリごぼう 菓子	591.4 (522.4)
20	火	牛乳 菓	鶏肉のマーマレード焼き にんじんともやしの和え物 けんちん汁		牛乳 小倉蒸しパン	599.6 (501.1)
21	水	牛乳 菓	高野豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物 果物		牛乳 菓	578.6 (488.5)
22	木	牛乳 オレンジ	アスパラガスのシチュー グリーンサラダ トマト		牛乳 ベジータケーキ	614.8 (484.8)
23	金	牛乳 菓	魚の照り焼き 五目きんぴら 豆腐の味噌汁		牛乳 ピザトースト	622.3 (513.9)
24	土	牛乳 菓	焼きそば きゅうりの磯あえ 果物		牛乳 菓	507.5 (480.6)
26	月	牛乳 菓	豚肉の生姜炒め 切干大根のおかかあえ 果物	梅の香 ごはん	牛乳 みたらしじゃが団子	574.6 (492.6)
13	火	牛乳 菓	★お楽しみ会献立★ アラスカごはん 彩野菜のごまあえ さわらの味噌マヨネーズ焼き トマト すまし汁 果物		牛乳 菓	604.6 (507.0)
27	火	牛乳 菓	ハヤシライス フレンチサラダ 果物		牛乳 菓子 チーズ	646.4 (546.8)
28	水	牛乳 菓	鶏肉のから揚げ チャプチェ トマト		牛乳 ココアゼリー	586.7 (490.7)
29	木	牛乳 バナナ	新じゃがのそばろ煮 青菜のおひたし 小魚三杯酢		牛乳 フルーツヨーグルト	610.5 (484.6)
30	金	牛乳 菓	豚肉の甘辛煮 和風サラダ 小松菜納豆		牛乳 メロンパン	590.6 (493.9)
31	土	牛乳 菓	カレーうどん キャベツのごま酢和え 果物		牛乳 菓	459.3 (444.3)



チンゲン菜が旬の時期

## 端午の節句



端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期です。そこでこの月に健康を祈願していました。端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちが日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

チンゲン菜は3月～5月が旬の野菜です。炒め物、煮物、汁物など様々な料理に活用できます。  
βカロテン、カリウム、カルシウム、ビタミンCを多く含み、中でもβカロテンの値はピーマンの約6倍といわれています。園では、「ナムル」「お浸し」「和え物」の献立に取り入れています。



### 幼児期の味覚の育て方

大人でも、初めて経験する味や歯応えに抵抗があるのは自然なことです。味覚は経験によって幅を広げられます。何より幼児期のうちに「さまざまな味に触れるきっかけ作り」を行うことが大切です。園での野菜収穫やクッキングを通して、採れたての野菜の味を味わってみましょう。そしてクッキングでは、実際に自分たちで作った料理の味を知ってもらえるチャンスとなっています。



### おいしく食べよう

#### グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を促進し、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。今の季節には、さやえんどうやアラスカなどがおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、煮物など、いろいろな調理法で味わいましょう。

