



令和7年度

5がつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(木)	しろみさかなのカレームニエル もやしのナムル とりがらすーぷ	白身魚 ちくわ 豆腐 わかめ	バター 油 砂糖	もやし 人参 きゅうり しめじ 玉ねぎ ねぎ 青梗菜	おかし オレンジ ぎゅうにゅう	おかし オレンジ 牛乳
2(金)	こどものひごはん はるまき かんばやしじどりのコーンフレークやき ひじきサラダ すましじる	ハム チーズ 鶏肉 油揚げ 豆腐 ひじき のり	油 砂糖 マヨネーズ 春巻きの皮 コーンフレーク	キャベツ コーン きゅうり えのき もやし ねぎ	☆こいのぼりクッキー ゼリー ぎゅうにゅう	小麦粉 卵 油 ゼリー 牛乳
7(水)	てづくりばん(セルフサンドパン) さかなすりみみそミルクスー ポテトサラダ パナナ	さかなすりみ ハム みそ 豆腐 牛乳	春雨 油 バター 砂糖 強力粉 じゃが芋 マヨネーズ	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ ねぎ もやし パナナ	☆しらたまだんご ぎゅうにゅう	白玉粉 醤油 砂糖 きなこ 牛乳
8(木)	とうふのまさごあげ もやしのいそあえ みそしる	鶏ひき肉 じゃこ 豆腐 のり わかめ みそ 油揚げ	油 砂糖	人参 小松菜 もやし ねぎ えのき 玉ねぎ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし オレンジ 牛乳
9(金)	チンジャオロース はるさめのすのもの とりがらすーぷ	牛肉 かにかま わかめ 豆腐	油 砂糖 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり ねぎ しめじ 青梗菜	☆フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 パイナップル缶 パナナ
12(月)	こうやとうふのたまごとし ブロッコリーわふうサラダ なっとう	高野豆腐 卵 わかめ 豆腐 納豆 ツナ	油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース しいたけ ブロッコリー コーン	おかし たべるいりこ ぎゅうにゅう	おかし たべるいりこ 牛乳
13(火)	クリームシチュー わかめサラダ パナナ	鶏肉 かにかま わかめ	油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ もやし コーン パナナ	☆てづくりばん ぎゅうにゅう	強力粉 バター イースト 砂糖 牛乳
14(水)	あおさかなのうめしそやき きりぼしだいこんのもの とんじる	青魚 麩 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	砂糖 油	梅干し 切干大根 人参 いんげん えのき もやし ねぎ ごぼう	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
15(木)	ミートボール げんきなサラダ コンソメスーぷ	豚ミンチ肉 卵 ハム 豆腐	砂糖 パン粉 油 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 人参 しめじ ねぎ 小松菜	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト
16(金)	おべんとうの日				☆てづくりケーキ ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 卵 油 クリーム 寒天 シロップ 牛乳
19(月)	カレー フレンチサラダ チーズ	豚肉 ツナ チーズ	油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	人参 グリンピース 玉ねぎ 小松菜 もやし コーン	プリン ぎゅうにゅう	プリン 牛乳
20(火)	ぎせいとうふ キャベツのごまあえ みそしる	鶏ひき肉 卵 豆腐 みそ わかめ	砂糖 じゃが芋 ごま	人参 しいたけ キャベツ 小松菜 玉ねぎ しめじ もやし ねぎ	おかし パナナ ぎゅうにゅう	おかし パナナ 牛乳
21(水)	しろみさかなのごまさくさくやき ひじきのもの すましじる	白身魚 ひじき 油揚げ 大豆 豆腐	油 砂糖 ごま パン粉 マヨネーズ	人参 玉ねぎ えのき ねぎ 水菜 もやし	☆クレープ ぎゅうにゅう	小麦粉 卵 砂糖 ジャム 牛乳
22(木)	かんばやしじどりのピカタ もやしのあおじそサラダ コンソメスーぷ	鶏肉 卵 チーズ ツナ 豆腐	砂糖 ごま	もやし 人参 青じそ コーン えのき ねぎ 玉ねぎ 小松菜	おかし オレンジ ぎゅうにゅう	おかし オレンジ 牛乳
23(金)	ブルコギふう はるさめのちゅうかサラダ たまごスーぷ	牛肉 卵 かにかま 豆腐 わかめ	油 砂糖 じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 にら きゅうり もやし ねぎ しめじ	☆カルピスゼリー おかし ぎゅうにゅう	カルピス 砂糖 おかし 牛乳
26(月)	しおラーメン きりぼしだいこんチョレギサラ オレンジ	鶏ハム かにかま	油 砂糖 中華麺	人参 玉ねぎ 青梗菜 切干大根 ほうれん草 ねぎ オレンジ	☆ハムチーズの じゃがいももち ぎゅうにゅう	ハム チーズ 油 じゃが芋 玉ねぎ 牛乳
27(火)	てづくりばん ミネストローネ パナナ スナッパえんどうのごまマヨサラダ	豚肉 大豆 ハム	じゃが芋 油 砂糖 強力粉 ごま マヨネーズ	スナッパえんどう 人参 キャベツ コーン トマト缶 玉ねぎ しめじ パナナ	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト
28(水)	あおさかなのみそチーズやき キャベツのしおこんぶあえ そうめんじる	青魚 みそ 豆腐 チーズ 油揚げ 塩昆布	油 砂糖 そうめん	もやし 人参 小松菜 玉ねぎ えのき ねぎ	☆フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう	ジュース 砂糖 寒天 おかし 牛乳
29(木)	ハヤシライス マカロニサラダ チーズ	牛肉 ハム チーズ	油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース きゅうり コーン オレンジ	おかし キウイフルーツ ぎゅうにゅう	おかし キウイフルーツ 牛乳
30(金)	ねぎつくね もやしのおかかあえ みそしる	鶏ひき肉 鰹節 豆腐 油揚げ みそ	油 砂糖	玉ねぎ ねぎ もやし 人参 しいたけ	おかし ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーセージ 牛乳

・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

・☆のマークはてづくりおやつです



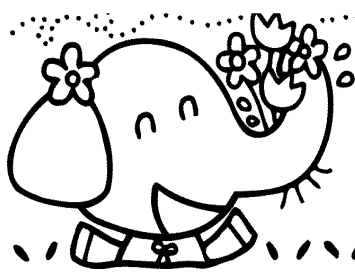
・2日(金) お祝い献立, 7日(月), 27日(火) パンの日, 16日(金) はお弁当, 26日(月) は麺の日です。

コップはまいにち持って来てください。

・お弁当の日のごはんとおかずを入れて持って来てください。また、お箸とコップを持って来てください。

←鶏のマークがついているメニューの時は上林地鶏を使用しています。





令和7年度

5月給食だより

綾東こども園

新しいクラスや先生、園生活にも慣れてきた頃かと思いますが、疲れが出てくるこの時期は体調を崩してしまう子どももいます。

子どもたちの食欲や表情などの変化に注意しながら体調管理に気を付けていきましょう。

「5月5日は端午の節句」



こどもの日にはこいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べる習わしがあります。

ちまきには、邪気や疫病を祓うとされている茅の葉で包むことから厄除けの象徴とされています。

柏餅には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。



旬が美味しい「えんどうまめ」

☆さやえんどう：さやが薄く中の豆ができたばかりの未熟な状態で収穫するもの。さやまで柔らかく食べられる。

☆スナップえんどう：さやに厚みがあり、未熟であるものの豆が入っていてさやと豆を一緒に食べるもの。

☆グリーンピース：えんどう豆の完熟前の柔らかい豆。豆だけ食べるもの。

えんどう豆はビタミンB1・B2のほか、カリウム、食物繊維、タンパク質などを含んでいます。中でも食物繊維が豊富に含まれています。

菜園活動

栽培や収穫を通し、食材への感覚を豊かにするというねらいのもと、年間を通して、畑での活動を行っています。

どんどん大きくなる野菜の成長と共に子供たちの成長も楽しみです。

