

# 5月給食だより

令和5年度 5月  
かまいしこども園

## 春野菜をたべよう

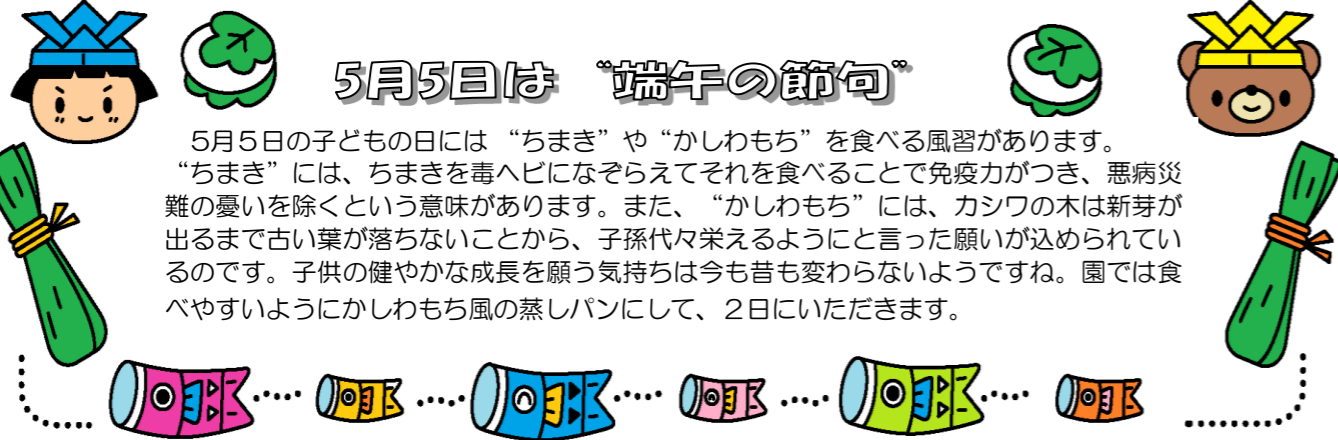
「春の皿には苦味を盛れ」と言われていますが、それは「春は苦いものを食べなさい」という意味です。春に出てくる野菜には独特の苦みがあります。冬の間に新陳代謝がおちて溜まった老廃物を体の外へ排出する働きや新陳代謝を促進する働きがあります。冬の間に代謝が落ちている体を春野菜で目覚めさせ体の機能を活発な状態にしてくれます。

春キャベツ・新じゃがいも  
新たまねぎ・新ごぼう  
アスパラガス・たけのこ  
菜の花・ブロッコリー  
グリーンピース・たらこの芽・ふき  
などがあります



## 5月5日は「端午の節句」

5月5日の子どもの日には「ちまき」や「かしわもち」を食べる風習があります。「ちまき」には、ちまきを毒ヘビになぞらえてそれを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、「かしわもち」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願った願いが込められているのです。子供の健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないようですね。園では食べやすいようにかしわもち風の蒸しパンにして、2日にいただきます。



## ご当地メニュー 北海道

5月29(月)です

今年度は毎月ご当地食材やメニューを取り入れます。今月は「北海道」です。昆布ごはん、ザンギ（から揚げ）、トマトあえ、もやしと小松菜のお浸し、石狩汁、オレンジのメニューです。

### 石狩汁



骨ごとぶつ切りにした生鮭、白子、大根、にんじん、白菜、長ねぎ、椎茸、豆腐、こんにゃくなどを昆布だしで煮て、みそで味付けしたもの。

### ザンギ(からあげ)



「ザンギ」とは、さまざまな調味料（醤油やしょうが、ニンニクなど）で濃厚な味付けをした唐揚げのことを言います。北海道釧路市のお店が発祥だといわれています。他にも山形県は中国や四国地方・愛媛県の一部でも鶏の唐揚げを「ザンギ」と呼ぶそうです。

### じゃがいももち



蒸したじゃがいもに片栗粉を入れてつぶして丸め、再度加熱するというレシピが主流です。味つけは甘辛のタレをからめたみたらし風やバターをのせて食べたり、チーズを中に入れる作り方もあるようです。

月	都道府県
5月	北海道
6月	埼玉
7月	鹿児島
8月	京都
9月	宮城
10月	富山
11月	島根
12月	長野
1月	熊本
2月	愛媛
3月	岩手

# 5月予定献立表(3~5歳児)

日付	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1月	焼きそば、さつまいも煮 はくさいの昆布あえ、わかめスープ バナナ	焼きそばめん、油 さつまいも	豚肉、塩こんぶ わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、コーン缶、ピーマン ねぎ、バナナ	プリン せんべい	596kcal
2火	【かみかみメニューの日】 ごはん、タンダーチキン、コロコロサラダ のり塩ポテト、豆乳スープ、いちご	米、じゃがいも マヨネーズ、油 青のり	豆乳、鶏もも肉 ヨーグルト、ハム	きゅうり、れんこん、キャベツ、えだまめ たまねぎ、コーン缶、にんじん、にんにく クリームコーン缶、えのきたけ、いちご	牛乳 国かしわもち風 蒸しパン	605Kcal
3水	<b>憲法記念日</b>					
4木	<b>みどりの日</b>					
5金	<b>こどもの日</b>					
6土	かしわうどん、ほうれんそうとしめじ和え ブロッコリー、ゴールドキウイ	うどん、ごま	鶏肉、焼きのり	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、もやし 干しいたけ、ぶなしめじ、ブロッコリー	牛乳 国ゆかりおにぎり	602kcal
8月	ごはん、さばの煮物、キャベツの磯あえ かぼちゃの甘煮、ほうれんそうのみそ汁 オレンジ	米、砂糖、ごま油	さば、みそ 焼きのり	キャベツ、もやし、ほうれんそう にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、オレンジ	マスカットゼリー せんべい	196kcal
9火	カレーライス、キャベツのツナサラダ トマト、たまごスープ、バナナ	米、じゃがいも、油	豚肉、卵 ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ さやえんどう、干しぶどう、トマト きゅうり、バナナ	麦茶 国フルーツヨーグルト	567Kcal
10水	【お誕生会】 こいのぼりオムライス、ハンバーグ ブロッコリーの三色ソテー、スパサラダ おくらスープ、いちご	米、パン粉、油 マヨネーズ、砂糖 スパゲティ	豚ひき肉、卵、牛乳 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン缶、ブロッコリー こまつな、オクラ、はくさい、いちご	牛乳 こいのぼりパイ	609kcal
11木	<b>お弁当の日</b>					
12金	たけのこ御飯、豆腐のコーンみそ焼き キャベツの磯あえ、かぼちゃの甘煮 えのきのすまし汁、オレンジ	米、砂糖、ごま	木綿豆腐、みそ 油揚げ、焼きのり	かぼちゃ、キャベツ、にんじん たまねぎ、たけのこ、えのきたけ クリームコーン缶、しいたけ、オレンジ	牛乳 国小倉蒸しパン	609Kcal
13土	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ さつまいも煮、わかめスープ、バナナ	スパゲティ、油 ごま、さつまいも	ハム わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 ピーマン、たまねぎ、バナナ	牛乳 国青菜おにぎり	591Kcal
15月	ごはん、かじきの煮つけ、卵の花 ブロッコリー、たまねぎのみそ汁 ゴールドキウイ	米、油、ごま油	かじき、鶏ひき肉 おから、みそ	ねぎ、にんじん、ブロッコリー たまねぎ、こまつな、なめこ、しょうが ゴールドキウイ	麦茶 国キャロットゼリー せんべい	605Kcal
16火	ごはん、松風焼き、トマト こまつなとコーンのごま和え はくさいのすまし汁、オレンジ	米、片栗粉、ごま 砂糖、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐 みそ、あおのり	こまつな、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ えのきたけ、にんじん、トマト コーン缶、オレンジ	牛乳 国ホットドッグ	585kcal
17水	ごはん、豚肉の香味焼、煮豆 じゃがいもの千切り炒め、五目みそ汁 パイナップル	米、じゃがいも 砂糖、ごま オリーブオイル	豚肉、みそ、ごま油 油揚げ、金時豆 ベーコン	だいこん、ピーマン、えのき しめじ、しょうが、にんにく、にんじん ねぎ、ごぼう、パイナップル	牛乳 国フルーツカクテル	602kcal
18木	ごはん、さけの塩焼き、かぼちゃ煮 ひじきの煮物、えのきのみそ汁、バナナ	米 ごま油	さけ、みそ、油揚げ ひじき	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ煮 はくさい、えのきたけ、ねぎ さやえんどう、レモン果汁、バナナ	牛乳 国力レートースト	613Kcal
19金	ごはん、厚揚げの炒め物、トマト そらまめのポテトサラダ、コーンスープ りんご	米、片栗粉、油 じゃがいも、ごま油 マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉 ベーコン	クリームコーン缶、そら豆、にんじん たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にら、しめじ トマト、りんご	ジョア 国マドレーヌ	613Kcal
20土	カレーうどん、だいこんサラダ ブロッコリー、バナナ	うどん、マヨネーズ ごま油	豚肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり だいこん、ブロッコリー、バナナ	牛乳 国ゆかりおにぎり	602Kcal
22月	ごはん、マーボー豆腐、こぶきいも ほうれんそうのおかか和え はるさめスープ、オレンジ	米、はるさめ 片栗粉、ごま油 砂糖、じゃがいも	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい ねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ しょうが、オレンジ	牛乳 クリームパン	592Kcal
23火	ごはん、ししゃものごま衣あげ、かぼちゃ煮 きゅうりのゆかりあえ、豆腐旨煮焼 ゴールドキウイ	米、米粉、片栗粉 砂糖、ごま、ごま油 油	絹ごし豆腐 鶏ささ身、ししゃも	かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、にんじん いんげん、しいたけ、きゅうり、もやし ゴールドキウイ	牛乳 国力レートースト	611kcal
24水	ロールパン、ハンバーグトマトソースがけ キャベツのコーン煮、ブロッコリー 豆腐スープ、バナナ	ロールパン、油 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 たまご	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン缶、ブロッコリー、ねぎ アスパラガス、にんにく、バナナ	牛乳 国五平餅	618Kcal
25木	ごはん、手作りがんも、のり塩ナムル たまねぎとそらまめのかき揚げ キャベツのみそ汁、オレンジ	米、さつまいも 片栗粉、ごま ごま油、小麦粉	木綿豆腐、鶏ひき肉 みそ、油揚げ、ひじき 刻みごぼう、焼きのり	ほうれんそう、もやし、はくさい キャベツ、そら豆、たまねぎ、にんじん ねぎ、コーン缶、オレンジ	牛乳 国お好み焼き	579Kcal
26金	ごはん、さばの焼きおろし煮 ほうれんそうの白あえ、スナックエンドウ わかめのみそ汁、バナナ	米、砂糖、ごま ごま油	さば、ひじき、みそ 木綿豆腐、わかめ	だいこん、ほうれんそう、なす、たまねぎ にんじん、葉ねぎ、スナックエンドウ バナナ	牛乳 国クッキー	605Kcal
27土	けんちんうどん、もやしのナムル さつまいもの甘煮、ゴールドキウイ	ゆでうどん、ごま さつまいも、砂糖	鶏もも肉	もやし、ほうれんそう、だいこん にんじん、ねぎ、ゴールドキウイ	牛乳 国菜飯おにぎり	483Kcal
29月	【ご当地メニュー：北海道】 昆布ごはん、ザンギ（から揚げ）、トマトあえ もやしと小松菜のお浸し、石狩汁、オレンジ	米、じゃがいも 油、砂糖、ごま	鶏肉、刻み昆布 みそ、さけ 木綿豆腐	だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ もやし、こまつな、トマト、根生菜 しいたけ、にんにく、オレンジ	牛乳 国じゃがいも餅	567Kcal
30火	ごはん、かじきのケチャップ煮 スナックエンドウ、スイートポテトサラダ 野菜スープ、バナナ	米、さつまいも マヨネーズ、油 片栗粉、砂糖	木綿豆腐、かじき	きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ にんじん、えのきたけ、スナックえんどう アスパラガス、バナナ	牛乳 国おからマフィン	576kcal
31水	【減塩メニュー】 ごはん、肉じゃがカレー味、トマト もやしのごま酢あえ、大豆となすのみそ汁 パイナップル	米、じゃがいも しらたき、油 砂糖、ごま	豚肉、ゆで大豆 みそ、しらす干し 油揚げ	たまねぎ、キャベツ、なす、トマト もやし、にんじん、ねぎ、さやえんどう パイナップル	牛乳 国ハートパイ	605Kcal