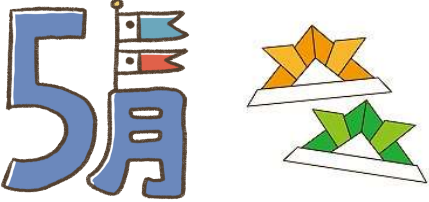


5月・月間予定献立表

令和8年度 認定こども園しかおい

曜日	月	火	水	木	金	土																
午前 おやつ					1 牛乳 アンパンマンビスケット	2 ゼリー																
給食					給食の栄養価(月平均)																	
					<table border="1"> <tr> <td></td> <td>以上児</td> <td>未満児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー Kcal</td> <td>525</td> <td>467</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>21.3</td> <td>18.3</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>19.6</td> <td>17.8</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>218</td> <td>239</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.1</td> <td>1.6</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>2.0</td> <td>1.7</td> </tr> </table>			以上児	未満児	エネルギー Kcal	525	467	たんぱく質 g	21.3	18.3	脂質 g	19.6	17.8	カルシウム mg	218	239	鉄 mg
	以上児	未満児																				
エネルギー Kcal	525	467																				
たんぱく質 g	21.3	18.3																				
脂質 g	19.6	17.8																				
カルシウム mg	218	239																				
鉄 mg	2.1	1.6																				
食塩相当量 g	2.0	1.7																				
材料					ソース焼きそば お茶 竹輪の変わり揚げ 枝豆 バナナ	ごま塩おにぎり コロッケ 卵焼き ほうれん草のごま和え きんぴらごぼう																
午後 おやつ					焼きそば 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 竹輪 あおのりにんじん 枝豆	委託弁当																
行事					牛乳寒天																	

午前 おやつ	4	5	6	7 牛乳 星たべよ	8 牛乳 リッツ	9 お茶 たべっこどうぶつビスケット
給食	みどりの日		こどもの日		振替休日	
材料					チキンハヤシライス スパゲティサラダ チーズ キウイ	天ぷらうどん 冷やし鶏 紅白煮 バナナ
午後 おやつ					・米 押麦 鶏もも肉 玉ねぎ えのき にんじん ・スパゲティ にんじん きゅうり コーン	・うどん 長ねぎ えび 鶏ささ身 わかめ トマト きゅうり じゃがいも にんじん
行事					牛乳 マカロニきなこ	牛乳 ごまトースト

午前 おやつ	11 バナナ	12 牛乳 プチえびせん	13 牛乳 源氏パイ	14 みかん缶	15 牛乳 アンパンマンビスケット	16 お茶 白い風船
給食	ごはん みそ汁 ひじき入り肉団子 ゆで野菜サラダ りんご	ごはん 厚揚げの炒め煮 豚肉のねぎ焼き 小松菜ともやしの和え物	バターロールパン(ジャム) 牛乳 さつまいものスープ たらのケチャップ煮 枝豆サラダ	ガパオライス 野菜スープ ポテトサラダ バナナ	和風スパゲティ お茶 トマトチーズオムレツ チキンサラダ パイナップル	わかめごはん 鶏肉の照り焼き ビーフン マカロニサラダ ミニトマト
	材料	・米 押麦 油揚げ ・わかめ 油揚げ ・木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき にんじん ・キャベツ ほうれん草 にんじん	・米 大根 にんじん 生揚げ ・豚肉 長ねぎ ・小松菜(水耕栽培) もやし にんじん ・コーン	・バターロールパン いちごジャム ・さつまいも 白菜 にんじん ベーコン ・たら えび ピーマン 玉ねぎ ・もやし にんじん きゅうり しめじ 枝豆	・米 豚ひき肉 玉ねぎ 赤ピーマン 卵 ・白菜 にんじん ・じゃがいも にんじん ハム	・スパゲティ ベーコン 玉ねぎ しめじ ほうれん草 ・卵 玉ねぎ トマト チーズ ・鶏ささ身 ブロッコリー にんじん ・コーン
午後 おやつ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ブラウニー	プリン	牛乳 スティックパイ	牛乳 ソーダブレッド	
行事		参観日5歳児	参観日4歳児		参観日3歳児	

午前 おやつ	18 牛乳 おさつてポン!	19 チーズ	20 りんご	21 牛乳 星たべよ	22 牛乳 リッツ	23 お茶 たべっこどうぶつビスケット
給食	麦ごはん カレーシチュー えびフライ 添え野菜(キャベツ) バナナラッシー	ごはん みそ汁 鮭の香りみそ焼き 大豆のコロコロサラダ	コーンマヨネーズサンド 牛乳 ミートボールスープ キッシュ ゆで野菜	ごはん 空心菜と卵のスープ 豚肉のおろし煮 ★さつまいものごまからめ キウイ	きつねうどん 豆腐の落とし揚げ アスパラと卵の炒め物 バナナ	ごはん みそ汁 ささ身の香味炒め キャベツの昆布和え 牛乳
	材料	・米 押麦 ・豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも ・えび ・キャベツ ミニトマト	・米 小松菜(水耕栽培) にんじん ・鮭 ・大豆 枝豆 コーン きゅうり	・食パン コーン ・豚ひき肉 長ねぎ 白菜 にんじん ・春雨 ・卵 鶏もも肉 玉ねぎ 赤ピーマン ・ブロッコリー	・米 空心菜(水耕栽培) にんじん 卵 ・豚肉 大根 にんじん しめじ ・さつまいも	・うどん 油揚げ 長ねぎ ほうれん草 わかめ ・木綿豆腐 しらす干し にんじん ・卵 アスパラ(農産物)
午後 おやつ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 揚げいもだんご	ゼリー	牛乳 ひじきケーキ	牛乳 お好み焼き	
行事						

午前 おやつ	25 牛乳 プチえびせん	26 りんご	27 みかん缶	28 牛乳 源氏パイ	29 牛乳 アンパンマンビスケット	30 お茶 白い風船
給食	ごはん みそ汁 鮭のムニエル じゃがいもの煮物 オレンジ	スキム鶏飯 オニオンスープ 塩唐揚げ にんじんじゃこサラダ 豆乳プリンタルト	キャベツサンド 牛乳 マカロニスープ ツナボール スティック野菜	ごはん みそ汁 和風ハンバーグ ブロッコリーとゆで卵のサラダ パイナップル	しょうゆラーメン 千草焼き アスパラとベーコンのソテー バナナ	おにぎり 白身魚のフライ 刻みキャベツ コーンの炒め物 大学芋
	材料	・米 ごぼう 鶏むね肉 にんじん 干したけ 枝豆 ・玉ねぎ にんじん エリンギ ・鶏もも肉 ・にんじん ちりめんじゃこ	・米 食パン キャベツハム ・マカロニ しめじ にんじん 玉ねぎ ・ベーコン ・ツナ 木綿豆腐 長ねぎ にんじん ・きゅうり 大根	・米 わかめ にんじん しめじ ・鶏ひき肉 玉ねぎ ・ブロッコリー 卵	・ラーメン 豚ひき肉 白菜 玉ねぎ にんじん 小松菜(水耕栽培) じゃこ ・卵 えび ・アスパラ(農産物) ベーコン	委託弁当
午後 おやつ	牛乳 豆腐白玉(みたらし)	バナナのミルクがけ	プリン	牛乳 コーンフレークスナック	牛乳 カルピスチーズケーキ	
行事		誕生会				

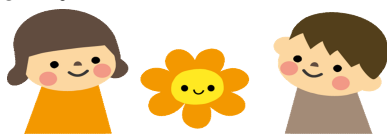


5月の給食だよ



こどもの5月病 スキンシップを大切に

5月は連休明けの疲れが出やすく、食欲低下や登園を渋る様子が見られることも。入園式から1か月が過ぎ、新入園児や進級児もそれぞれ環境が変わり、緊張を感じながら迎えた5月ではないでしょうか。ご家庭で体調の変化を見ながら、丁寧に話を聞いたりスキンシップを大切にしましょう。



鹿追町の新鮮な アスパラが給食に



5月22日・29日の給食には、JA鹿追町育苗野菜センターの新鮮なアスパラが登場します！採れたてならではの甘みと柔らかさは格別です。旬の地元の恵みをぜひ味わってもらえたらと思います。お楽しみに！

●疲れを吹き飛ばすパワー

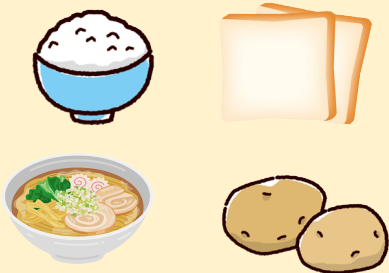
アスパラに含まれる「アスパラギン酸」は、疲れを取る栄養素です。遊びを通して体力をたくさん使うこどもたちにぴったりの食材です。



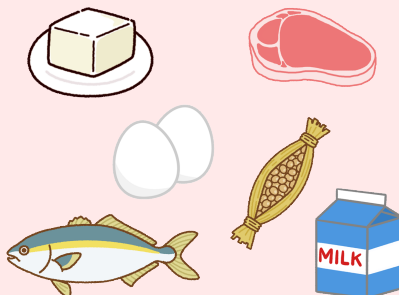
3つの色の食品をそろえてバランスよくたべよう

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「きいろ」「あか」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを『三色食品群』といいます。この3つの色の食品をまんべんなく摂ることで、バランスのよい食事をとることができます。廊下にあるホワイトボードに、その日の給食に使われている食品を三色食品群に分けているのでぜひご覧ください。

きいろ エネルギーのもと



あか からだをつくるもと



みどり からだの調子を整える



おすすめのレシピ：とうもろこしのピラフ

今回は4月の誕生会で提供をしたとうもろこしのピラフを紹介します。コーンの甘みとベーコンの塩味が効いていてとてもおいしいです。簡単に作れるので、ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

■材料（4人分）

ごはん：4杯分
ベーコン：2～3枚
コーン：50g
にんじん：50g
コンソメ：小さじ1強
塩：少々
油：小さじ2

■作り方

ベーコンは細切りにし、にんじんはみじん切りにする。フライパンに油を引き、ベーコン、にんじん、コーンを炒めて火が通ったらコンソメと塩で味付けし、ごはんと混ぜて完成。

