

# 5月 献立表



\*都合により、献立を変更する場合があります。

さわやかなそよ風が心地よい時期になりました。  
子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。先月は進級に伴ってお茶碗などの食器類もひと回り大きくなりました。嬉しさもあってかごはんを食べる量もぐんと増えました。おかわりしたいけれど、もうおひつの中が空っぽという日もあるくらいでした。

今月はたけのこやふき、アスパラ、スナップエンドウなどの野菜が美味しい時期です。煮物や和え物などでたくさん味わっていききたいと思います。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 ごはん 豚肉しょうが焼き アスパラごま和え 味噌汁	7 ふきごはん 厚揚げおかか煮 バンサンスー すまし汁	8 そばろごはん 味噌汁
			焼のりおにぎり 昆布 お茶	こいのぼりどら焼き いりこ 牛乳	黒糖パン いりこ お茶
10 めのはごはん 魚のパン粉焼き きゃべつの煮浸し 味噌汁	11 ごはん 春巻き 干し大根中華サラダ すまし汁	12 ごはん 手羽元の煮物 マカロニサラダ 蒸しアスパラ 味噌汁	13 雑穀ごはん 焼き魚 白和え 豆乳スープ	14 お弁当の日 	15 ドライカレー すまし汁
人参おにぎり 昆布 お茶	磯辺じゃがもち いりこ 牛乳	豆腐きなこ団子 たけのこの煮物 お茶	かつお節おにぎり 切り干しハリハリ お茶	お好み焼き するめ お茶	スティックパン いりこ お茶
17 ごはん 豚肉と新玉の炒め物 じゃが芋の おかか和え すまし汁	18 ごはん 煮魚 納豆和え 味噌汁	19 まめごはん 厚揚げのそぼろ煮 にらもやしお浸し すまし汁	20 ごはん アスパラつくね きゃべつのナムル 味噌汁	21 ごはん 飛び魚かば焼き あらめの炒り煮 すまし汁	22 チャーハン 味噌汁
味噌スコーン いりこ 牛乳	かっぱ巻き 昆布 お茶	豆乳くず餅 するめ お茶	めのはおにぎり 野菜 お茶	まめ蒸しパン いりこ 牛乳	南瓜スティックパン するめ お茶
24 ごはん 魚の竜田焼き 糸昆布の煮物 味噌汁	25 ごはん 鶏肉ときゃべつの 蒸し焼き スナップエンドウ すまし汁	26 ごはん がんもの煮物 ポテトサラダ 春雨スープ	27 ごはん 飛び魚ごま焼き いんげんおかか和え 人参煮 味噌汁	28 ごはん 高野豆腐と 切り干し大根の煮物 梅サラダ 味噌汁	29 塩おにぎり 鶏団子の味噌汁
きつねうどん いりこ お茶	鮭と豆のおにぎり 昆布 お茶	よもぎカップケーキ 野菜 牛乳	ポテトフライ いりこ お茶	炊き込みおにぎり 昆布 お茶	コッペパン するめ お茶

31 ごはん 厚揚げの甘酢炒め 焼きアスパラ すまし汁
焼きおにぎり するめ お茶

## 旬の食材と子どもたち ~お手伝い~



ふきの皮むき



子どもたちが年間を通してたまねぎの皮むきやピーマンの種とりなどの給食作りのお手伝いをしています。「〇〇ちゃんがむいたやつが入っとる!」「〇〇くんのピーマン食べるよ。」と食材に触れることで食べる意欲へつなげていきます。お手伝いをした日はより一層給食を楽しみにしています。



たけのこの皮むき



先月はたけのこやふきの皮むきをしました。「わー、大きいたけのこ!」「すじーのとおーたっふーきだね!」と子どもたちも興味津々でした。春に旬を迎えた食材のお手伝いをする事で季節も感じています。また、他クラスの職員に「ありがとうね、おいしかったよ。」と声をかけられて、子どもたちのなかに温かい気持ちがあふれ、とても嬉しそうにしていました。そして「またお手伝いするけん、いつでも言ってね。」と給食室に言いに来てくれた子もいて頼もしく感じました。今月も豆のすじとりや新玉の皮むきのお手伝いをしてもら予定です。

