



令和 8年度  
認定こども園 さめ保育園

### 5月の献立予定のお知らせ

新緑の爽やかな季節となりました。新しい環境にも少しずつ慣れはじめ子ども達の成長を感じられます。戸外活動も多くなり食べられる量も増えてきました。身体をいっぱい動かしてお腹がすくリズム、美味しくご飯を食べられることを大事にしてあげたいと思います。  
楽しい大型連休がありますが、早寝早起きを心がけて楽しく過ごしましょう。

#### 手洗い・「いただきます」の習慣づけ

手洗いは風邪や感染症を防ぐ大切な習慣。園では、石けんを使った正しい手洗いとともに、食事の前に「いただきます」のあいさつをおこなっています。おうちでもぜひ声かけをして、清潔な手で食べることの大切さ、食べものへの感謝の気持ちを一緒にはぐくんでいきましょう。



#### ほうれん草の白和え

口あたり滑らかなほうれん草の白和えです。保育園でも白すりごまを加えてコクを出すようにしています。

##### \*\*\*材料\*\*\*

- ほうれん草...1束
- 人参...1/3本
- 豆腐...200g
- ☆白すりごま...大さじ2
- ☆味噌...大さじ1
- ☆砂糖...大さじ1強
- ☆めんつゆ...大さじ1



- ①豆腐はくずし、キッチンペーパーにくるみザルにいれ、重しをのせ10分ほど水切りします
- ②鍋にお湯をわかし、分量外の塩をいれほうれん草を茹で、冷水にとります。
- ③人参は細切りにし火が通るまで茹でます
- ④☆の調味料を合わせます
- ⑤ほうれん草の水気をしぼりざく切りにし、茹でた人参、水切りした豆腐、☆の調味料を加え、さっと混ぜ合わせて完成です

#### 5月5日は「こどもの日」

こどもの日は元気に育つことを願う大切な日。柏もちやちまきには、強い体になるようにという成長への思いが込められています。ご家庭でも由来を伝えたり行事食と一緒に食べたりして、楽しい食育や思い出づくりの時間にしてください。



#### 旬の食材

##### 春キャベツ

通年のキャベツに比べてやわらかく、甘みが強いのが特徴です。ビタミンCが豊富に含まれ消化もよいため、子どもが食べやすい野菜のひとつです。旬の時期は甘みが増し、サラダや炒めものにおすすめ。春ならではの味わいが楽しめます

#### 花粉症とじょうずにつき合おう

花粉症は身近なアレルギーのひとつ。外出時はマスクを着用し、帰宅後は手洗い・うがいを忘れずに。バランスのよい食事で免疫力を高め、十分な睡眠をとることも大切です。部屋の換気や掃除で花粉を減らし、子どもたちが快適に過ごせる環境づくりをしましょう。



月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (金) 安全衛生指導 避難訓練	コロッケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・シチュー・果物	おかゆ・じゃがいものペースト・鶏肉のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア
2日 (土)	野菜そばろ丼・ひじき煮・春雨スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
7日 (木)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・けんちんうどん・果物	おかゆ・人参のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ミルクココア 菓子
8日 (金)	卵とハムの春巻き温野菜添え・わかめの酢のもの・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
9日 (土)	マーボー豆腐・ハムサラダ・野菜春雨スープ・果物	おかゆ・豆腐のペースト・人参のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
11日 (月)	肉じゃが・納豆・ハムともやしの酢のもの・わかめスープ・果物	おかゆ・じゃがいもの柔らか煮・鶏と人参のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
12日 (火)	鮭の塩焼きほうれん草添え・茶碗蒸し・せんべい汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	焼きそばパン 牛乳
13日 (水)	厚揚げのキーマカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・根菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
14日 (木) スイミング さめっこ広場	テリヤキチキンほうれん草添え・春雨サラダ・人参ポタージュ・果物	おかゆ・人参の甘煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ジャムパン
15日 (金) 習字教室	しゅうまい温野菜添え・わかめ酢のもの・キノコスープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 大学いも
16日 (土)	中華丼・ひじき煮・すまし汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐とひき肉のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
18日 (月)	ミートソースグラタン・パンパンジーサラダ・キノコ汁・果物	おかゆ・ささみのすり煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	チュロス 牛乳
19日 (火)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・ほうれん草のおかか和え・春雨スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
20日 (水)	煮込みハンバーグ根菜添え・切り干し大根のサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・じゃがいものだし煮・人参のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	ミルクココア 菓子
21日 (木) 誕生会	野菜ビビンバ丼・唐揚げ・フライドポテト・人参の唐揚げ・コールスローサラダ・すまし汁・スイーツバナナ	おかゆ・ほうれん草のペースト・ひき肉と人参のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
22日 (金)	鮭フライ千切りキャベツ添え・ひじきの炒り煮・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	ふかしいも 牛乳
23日 (土)	水餃子とおひたし・納豆・わかめの酢のもの・春雨スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
25日 (月)	ビーフン炒め・ほうれん草のおかか和え・納豆・わかめスープ・果物	おかゆ・ひき肉と人参のうま煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
26日 (火) サッカー教室	タンダーチキンブロッコリー添え・引き昆布煮・せんべい汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのペースト・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	たこ焼き風ポテト 牛乳
27日 (水)	厚揚げのはさみ焼きとブロッコリーと人参の唐揚げ添え・春雨サラダ・コーンスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・ひき肉と人参のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	スコーン 牛乳
28日 (木) スイミング さめっこ広場	肉団子ナポリタン添え・スコップコロッケと温野菜・わかめスープ・果物	おかゆ・じゃがいもとひき肉のペースト・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
29日 (金)	春巻きブロッコリー添え・切り干し大根の煮物・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
30日 (土)	おでん・ほうれん草のナムル・納豆・温そうめん・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳

<< 今月の目標 >> よく手を洗いましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
531kcal	21.3g	17.5g	563kcal	23.3g	15.6g