

5月



きゅうしょくだより

令和4年
ちとせ山ゆり保育園

旬の食材と料理

- 新じゃが芋 : ポテトサラダ、新じゃがの甘煮
- アスパラガス : アスパラガスのかき揚げ、アスパラガスのソテー
- そら豆 : ゆでそら豆
- スナックえんどう : 野菜スティック（胡麻味噌ディップ添え）
- 果物 : 清見柑、甘夏柑、オレンジ



献立の紹介

園生活に少しずつ慣れてくるこの時期、お子さんが食べやすいよう、おなじみの家庭料理や人気メニューを多く取り入れました。また、日本の歴史や文化が感じられる郷土料理をアレンジして取り入れました。

●魚のザンギ（北海道）

ザンギとは、北海道でいう唐揚げのことです。保育園では身がふんわり軟らかい鮭をザンギにしました。

●かやくごはん（大阪府）

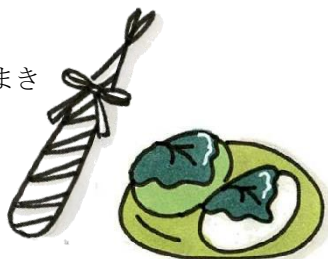
しょう油味に仕上げた関西風の炊き込みご飯のことです。保育園では、油揚げや人参を入れて、だし汁たっぷり炊き上げます。

端午の節句を楽しみましょう

「端午」とは「月の初めの午の日」の意味で、5月に限ったものではありませんでした。しかし、午と五の音が同じなので、いつしか5月5日のことになったと言われていました。中国では、この日に菖蒲やヨモギを摘んで門戸や軒にかけたり、菖蒲酒にして飲み、邪気や疫病をはらって健康を願いました。その後、日本の田植えに先立つ物忌みの行事とが結びついたものと言われていました。今では、子どもの無事な成長を願って祝う行事になりました。



ちまき



かしわもち

こどもの日には柏餅やちまきのもち菓子を食べる習慣があります。柏の木は、新芽が出ないと古い葉が落ちないので縁起が良いとされています。さわやかな葉の香りを楽しみながら、昔ながらの伝統の味を味わいましょう。

また、西日本では、節句の日に食べる御節料理の食材として出世魚の『ぶり』（稚魚から成長に合わせて呼び名が変わるため）は縁起の良いものとして欠かせないと言われていました。

令和4年5月

予定献立表

ちとせ山ゆり保育園

日	曜日	昼食献立名	午後おやつ献立名	延長補食 (19時以降)	栄養価		
						乳児	幼児
2	月	わかめごはん こいのぼりチキンバーグ キャベツとアスパラのおひたし 清汁(麩・えのきたけ) 季節の果物	牛乳 幼児: かしわもち 乳児: オレンジゼリー こどもの日集会	炊き込みごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481kcal 18.1g 10.8g 1.8g	581kcal 22.0g 15.1g 2.3g
6 ・ 20	金	ごはん 肉ごぼう スピナチサラダ 清汁(わかめ・えのきたけ) 季節の果物	牛乳 黄名粉のパンケーキ	ツナ炒飯 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484kcal 17.9g 16.4g 1.4g	592kcal 21.3g 18.8g 1.6g
7 ・ 21	土	ごはん キッシュ 野菜スティック 胡麻味噌ディップ添え 春雨スープ 季節の果物	牛乳 ベジロール	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	415kcal 19.2g 17.7g 1.7g	623kcal 20.0g 14.7g 1.4g
9 ・ 23	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 青菜の炒め煮 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 季節の果物	牛乳 黄名粉揚げパン	カレーピラフ (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495kcal 20g 17.1g 1.5g	607kcal 22.1g 20.2g 1.8g
10 ・ 18	火 ・ 水	カレーライス フレんチサラダ 季節の果物	のむヨーグルト そらまめ 麩のラスク	わかめごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568kcal 19.6g 9.6g 1.4g	680kcal 22.7g 8.0g 1.8g
11 ・ 25	水	ごはん 生揚の中華風煮 ナムル 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) 季節の果物	牛乳 ジャムサンド	野菜ピラフ (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495kcal 16.3g 14.7g 1.8g	613kcal 19.7g 17.3g 2.1g
12 ・ 26	木	ごはん ポークビーンズ キャベツの胡麻和え 味噌汁(麩・ほうれん草) 季節の果物	牛乳 しらすおにぎり	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475kcal 18.5g 11.5g 1.4g	579kcal 21.8g 13.1g 1.7g
13 ・ 27	金	きつねうどん 魚のザンギ 新じゃがの甘煮 季節の果物	牛乳 グレープ羹	ふりかけごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	433kcal 17g 15.7g 1.8g	625kcal 22.3g 18.2g 1.6g
14 ・ 28	土	ごはん だし巻卵 甘酢和え 味噌汁(生あげ・ほうれん草) 季節の果物	牛乳 ミニデニッシュ	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505kcal 19.1g 21.9g 2.0g	670kcal 25.6g 28.5g 2.5g
16 ・ 30	月	ごはん アスパラガスのかき揚げ きゅうりのおかか和え 味噌汁(絹豆腐・なめこ) 季節の果物	牛乳 かやくおにぎり	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 15.8g 14.6g 1.4g	602kcal 18.7g 17.0g 1.9g
17 ・ 31	火	ロールパン 魚のグラタン サワークラフト コーン入り野菜スープ 季節の果物	牛乳 米粉いちご蒸しパン	ゆかりごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524kcal 15.3g 19.4g 1.7g	699kcal 21.2g 26.6g 2.3g
19	木	ごはん にららバ炒め ポテトサラダ 味噌汁(切干し大根・小松菜) 季節の果物	牛乳 炒めビーフン	人参ごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 16.7g 16.9g 1.6g	586kcal 20.5g 19.6g 2g
24	火	鶏そぼろ丼 和風スパゲティサラダ 清汁(わかめ・人参) 季節の果物	牛乳 どうぶつパン お誕生会	ごま塩ごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454kcal 17.1g 11.7g 2.1g	557kcal 21.1g 13.9g 2.5g

季節の果物: サンプルケース・産地表を参照して下さい。
献立は川崎市保育所給食を参考にしています。