



献立は変更になることがあります。

5月の献立



日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1	木	春雨のチャプチェ ちりめんの佃煮 オレンジ 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	チーズ 牛乳
2	金	魚のパン粉焼き 刻み昆布の炒め煮 ミニトマト バナナ 牛乳	かしわもち 牛乳 (もも組・たんぽぽ組) こどもの日ゼリー	ウエハース 牛乳
7	水	ささみと野菜のごま和え 一口がんも煮 パイナップル 牛乳	蒸しパン 牛乳	おやついりこ 牛乳
8	木	インド煮 のり和え バナナ 牛乳	おからクッキー 牛乳	ビスケット 牛乳
9	金	ポークチャップ ブロッコリーサラダ キウイ 牛乳	夕焼けおむすび 牛乳	かんぱん 牛乳
10	土	ちゃんぽん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
12	月	高野豆腐とトマトのスープ ゆかり和え オレンジ 牛乳	きなこトースト 牛乳	コーンフレーク 牛乳
13	火	魚の磯部揚げ 小松菜の炒め物 みそ汁 ゼリー	バナナボート 牛乳	クラッカー 牛乳
14	水	回鍋肉 わかめのナムル キウイ 牛乳	ひじきのチヂミ 牛乳	プルーン 牛乳
15	木	ハムサラダ 肉団子のケチャップ煮 パイナップル 牛乳	クリームチーズのスコーン 牛乳	バナナチップス 牛乳
16	金	 春の遠足  ゼリー 牛乳		
17	土	スパゲティミートソース チーズくだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
19	月	五月汁(さつきじる) 元気 and え キウイ 牛乳 食育の日 毎月19日は“食育(しょくいく)ごはんの日”	玉ねぎとツナのおにぎり 牛乳	野菜チップス 牛乳
20	火	とり天 切干大根のケチャップ煮 パイナップル 牛乳	黒糖パンナコッタ	さつまいも 牛乳
21	水	しゃぶしゃぶ風サラダ 貝だくさんみそ汁 オレンジ 牛乳	ホットケーキピザ 牛乳	おやつソーセージ 牛乳
22	木	赤魚の松前煮 もやしのごま和え メロン 牛乳	あん団子(抹茶入り)牛乳	ビスケット 牛乳
23	金	豆腐ハンバーグ 春雨の酢の物 ミニトマト バナナ 牛乳	フルーツグラノーラ 牛乳	おやついりこ 牛乳
24	土	タイピーエン くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
26	月	カレーライス 福神漬け パイナップル 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	プルーン 牛乳
27	火	魚の南蛮漬け こふき芋 キウイ 牛乳	ゆで卵 牛乳	かんぱん 牛乳
28	水	鶏肉のケチャップ煮 人参しりしり オレンジ 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	野菜チップス 牛乳
29	木	大豆とひじきの炒め煮 かりこり and え バナナ 牛乳	ラスク 牛乳	コーンフレーク 牛乳
30	金	鶏肉のカレーロースト 茹で豆野菜サラダ スープ メロン	プリン	クラッカー 牛乳
31	土	タコライス くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳

元気 and え (大人2人・子ども2人分)

みんな大好き♡



【材料】

- ・にら 1/4束 (25g)
- ・人参 1/5本 (25g)
- ・ひきわり納豆(粒の納豆でも) 2パック
- ・納豆のたれ

【作り方】

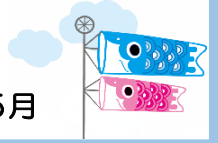
- ①にらを5mmの幅に切る。人参は細い千切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かして、にらと人参を茹でる。人参がやわらかくなったら、流水で冷やしてざるに上げ、水気を絞る。(加熱は、耐熱皿に入れて大さじ1杯ほど水を入れ、ラップをかけて1分程度加熱しても大丈夫です)
- ③ボウルに、ひきわり納豆・②ににらと人参・納豆のたれを入れてよく混ぜる。

旬の食材:



給食だより

安岐保育所 令和7年5月



入園・進級して1か月がたちました。子どもたちも保護者のみなさんも新しい環境に慣れてきて、少し疲れが出てくる頃かと思います。また、長い休みは普段と違うリズムになってしまい、連休明けに体調を崩しやすいです。お休みの日もいつもの生活リズムを心掛け、早寝・早起きをして朝ご飯をしっかりと食べて過ごしましょう。連休などの時間があるときに、お子さんと季節の旬の食材などをお店などに探しに行くのも楽しいですね。

今月の行事♪



5月1日は【八十八夜(はちじゅうはちや)】です！

春がスタートする立春(節分の翌日)から数えて八十八の夜が過ぎた88日目の日は、〈農作業に本腰を入れる日〉の目安とされてきました。「夏も近づく八十八夜〜♪」の歌のように、かつてお茶農家さんは八十八夜の前後に新茶の新芽の収穫を始めたそうです。この日にちなんで、22日のおやつのお団子は、抹茶を混ぜてきれいな色に仕上げようと思います。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します！ぜひお子さんと一緒に作ってみてください🌸

玉ねぎとツナのおにぎり (大人2人・子ども2人分)

【材料】

- 米 2合
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/2本
- 冷凍コーン 30g
- (コーンの缶詰でも◎)
- ツナ缶 1缶
- コンソメ顆粒 5g
- 乾燥パセリ 少々

【作り方】

- ①米をといで、ざるにあげておく。
- ②玉ねぎは5mmくらいの四角に切る。人参はみじん切りにする。
- ③炊飯釜に米・ツナの汁気・コンソメ顆粒を入れ、分量の水を入れ、さっと混ぜる。その上に、玉ねぎ・人参・冷凍コーン・ツナを置き、炊飯する。
- ④炊き上がったたら、さっくりと混ぜ合わせる。

🌸お手伝いポイント🌸

- ・お米の上に、具材を散らしてみよう！
- ・炊き上がったご飯を混ぜてみよう！



子どもたちの好きなコーンやツナなどの缶詰は多めに購入してストックしておく、非常時などにも便利です。



今月の食材 ‘にら’



1年を通して、大分県産のにらはおいしく食べられます。にらは、県民のソウルフードとして浸透しているところで、免疫機能を維持するビタミンAやお肌の調子を整えるビタミンC、お腹の調子を整える食物繊維もたくさん入っているうれしい食材です。

のどの渴きを感じる前に水分補給を！



暖かい日が増えてきました。日によってはお外遊びで汗をかく日も増えているのではないのでしょうか。この時に気を付けたいのが脱水です。のどが渇いていなくても、定期的に水分補給をすることが大切です。特に子どもは大人に比べて体内の水分の割合が高く代謝もよいので、脱水症状になりやすいです。こまめに麦茶やお水などで水分摂取をするように心がけましょう。また、水分だけでなく、塩分や糖分も取ることも大切です。水分が取りにくい時には、ごはんの時に野菜スープやみそ汁などの汁物で水分と電解質(塩分など)と一緒にとるのがおすすめです。