



5月の献立



献立は変更になることがあります。

* 4月1日より、3歳以上児さんの主食のごはんも保育所で提供しますので、ごはんのお弁当持参は必要ありません。

日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1	金	松風焼き 茹で豆野菜サラダ バナナ 牛乳	かしわもち 牛乳 もも組・たんぽぽ組:ゼリー	ウエハース 牛乳
2	土	ぶた丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
7	木	赤魚の松前煮 のり和え みかん缶 牛乳	やせうま 牛乳	クラッカー 牛乳
8	金	鶏肉のカレーロースト ひじきとツナの炒め物 バナナ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	コーンフレーク 牛乳
9	土	親子うどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
11	月	五月汁 元気とえ ゼリー 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	ビスケット 牛乳
12	火	ツナナゲット 小松菜の炒め物 バナナ 牛乳	きらきらゼリー	さつまいも 牛乳
13	水	春雨のチャプチェ ちりめんの佃煮 パイン缶 牛乳	ホットケーキピザ 牛乳	バナナチップス 牛乳
14	木	豚肉と厚揚げのみそ炒め かりこりし和え メロン 牛乳	みたらし団子 牛乳	プルーン 牛乳
15	金	鮭のんにくしょうゆ焼き ひじきの煮物 ミニトマト オレンジ 牛乳	きなこ棒 牛乳	野菜チップス 牛乳
16	土	ナポリタン チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
18	月	高野豆腐とトマトのスープ ちりめんそば バナナ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	おやつソーセージ 牛乳
19	火	鶏天 コールスローサラダ オレンジ 牛乳	玉ねぎとツナのおにぎり 牛乳	チーズ 牛乳
		食育の日 毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」		
20	水	インド煮 ゆかり和え もも缶 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	かんぱん 牛乳
21	木	ささみと野菜のごま和え ーロがんも煮 メロン 牛乳	もちもちチーズ 牛乳	おやついりこ 牛乳
22	金	春の遠足		コーンフレーク 牛乳
23	土	ビビンバ丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
25	月	カレーライス 福神漬け メロン 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳
26	火	赤魚のマリネ ジャーマンポテト オレンジ 牛乳	リッツサンド 牛乳	バナナチップス 牛乳
27	水	ポークビーンズ ほうれん草と鮭のごま和え ゼリー 牛乳	オートミールマフィン 牛乳	プルーン 牛乳
28	木	卵の花和え 肉団子の甘辛煮 バナナ 牛乳	きなこトースト 牛乳	かんぱん 牛乳
29	金	野菜たっぷり生姜焼き 中華きゅうり ミニトマト パイン缶 牛乳	枝豆 チーズ 牛乳	クラッカー 牛乳
30	土	焼きそば くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ゼリー 牛乳

給食だよ

安岐保育所 令和8年5月



入園・進級から1か月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れたと同時に、疲れが出てくる時でもあります。また、暖かい日も増えていますが、朝夕は肌寒い日もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。朝昼夕の3食バランスの良い食事と、十分な睡眠を心掛けて、元気に過ごせるようにしましょう。

今月の行事♪ 5月5日は【端午の節句(たんごのせっく)】です!



5月5日はこどもの日で古くから【端午の節句】と呼ばれ、もともとは男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日でした。現在では、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。この日に食べられる柏餅の柏の葉は、新芽が成長するまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起の良い食べ物とされています。

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☆

玉ねぎとツナの炊き込みおにぎり (大人2人・こども2人分)

【材料】

- 米 2合
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/2本
- 冷凍コーン 30g
- (缶詰でもよいです)
- 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・ツナ缶の汁・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炊き上がったら、さっくりと混ぜ合わせおにぎりにする。

〈お手伝いポイント〉

- ・お米の上に、具材を散らしてみよう!
- ・ごはんをまぜておにぎりをつくろう!



今月の食材「新玉ねぎ」



血液サラサラ効果や生活習慣病の予防や改善効果の抗酸化作用のある新玉ねぎ。おいしい見分け方は、①ずっしりと重みがある②皮に傷がなく乾燥している③首の部分がきゅっと引き締まっているを購入するときの参考にしてみてくださいね。

春先になると出回る新玉ねぎは、収穫してすぐに出荷されるため、通常の玉ねぎよりも皮が薄く、水分が多いのが特徴です。辛味も抑えられていてみずみずしいです。



大分県の郷土料理...★

とり天 (大人2人・子ども2人分)

【材料】

- ・鶏もも肉 1枚
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・おろし生姜 小さじ1
- ・料理酒 小さじ1
- ・薄口しょうゆ 大さじ1
- ・薄力粉 大さじ5
- ・片栗粉 大さじ1
- ・卵 1/2個
- ・揚げ油 適量

【作り方】

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②清潔なビニール袋に、①の鶏肉・おろしにんにく・おろし生姜・料理酒・薄口しょうゆを入れて、もみこむ。30分程度冷蔵庫に入れてつけておく。
- ③ボウルに、薄力粉・片栗粉・卵を入れ、とろとろになるように水(分量外:大さじ2くらい)を入れて調整する。
- ④②の鶏肉を③の天ぷら衣につけて、180℃に熱した油で鶏肉に火が通るまで揚げる。



*給食では、鶏もも肉を使ったとり天を提供していますが、鶏むね肉でもおいしいです。

豊かな味覚形成は乳幼児期から

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。味を感じる味蕾(みらい)は乳幼児期が最も多く、その後減ります。うす味を基本に、素材の味を大切にしていましょ。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、苦味・酸味は経験により好むようになる味です。幼児期にいろいろな味を覚えて、味蕾細胞を発達させることで複雑な味もわかるようになります。

甘味

エネルギー源

旨味

たんぱく質

塩味

ミネラル

人間が本能的に好む味覚

酸味

腐敗物

苦味

毒

人間が本能的に避ける味覚