



端午の節句

5月5日は男の子の成長を祝う子どもの日です。端午の節句ともいわれます。五月人形やこいのぼりを飾り、男の子の成長を祈ります。

端午の節句ならではの料理もあります。食べ物には「子どもの成長と出世」「厄除けと魔除け」の2種類の意味が込められています。

★子どもの日に食べるもの

〇かしわ餅

かしわの葉は新芽が出てくるまで落ちません。そのため、家系が絶えず子孫が繁栄することを願う意味があります。

〇ちまき

ちまきは中国から伝わったもので、魔除けと厄除けの力があるとされています。

〇たけのこ

竹のようにまっすぐ元気に育ってほしいとの願いが込められています。

園では5月7日のおやつにちまき風ごはんを提供する予定です。

朝ごはんは元気の源！

朝ごはんは1日のスタートに欠かせない食事です。乳幼児に朝ごはんが必要な理由としては主に3つあります。

- ① 1日のエネルギー源となり、身体を動かす準備が整う
- ② 脳に栄養が届き、集中力が高まる
- ③ 生活リズムが整い、健康的な習慣が身につく

乳幼児期は発達段階にあり、栄養の影響を受けやすいとされています。朝にきちんと食べることで「考える力」や「学ぶ意欲」が高まりやすくなります。

手の込んだ料理や特別な食材を使用する必要はありません。家にある食材で「炭水化物・たんぱく質・ビタミン」を取り入れた朝食を意識するとバランスの良い朝ごはんになります。



新年度がスタートし、早くも1ヶ月が経ちました。子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れてきた頃かと思います。ゴールデンウィークもあり、連休明けは少し疲れやリズムが崩れることもあると思います。3食しっかりと食事を摂り、元気に過ごしましょう。

今月から給食に郷土料理と世界の料理を提供します。どのような料理が出てくるのか、楽しみながら食べてくれると嬉しいです。

今月の郷土料理 熊本県「太平燕」

〇太平燕（タイピーエン）とは？

春雨をメインに炒めた野菜や豚肉、エビ、たけのこ、かまぼこしいたけなどを入れた具沢山中華スープのことです。ゆで卵を揚げたものがのっているのが特徴的です。中国のある地方ではこの卵をタイピーノンと呼び、それを食べると安泰に暮らせると言われており、縁起の良い食べ物でもあります。

給食ではアレルギーの観点から卵は不使用となります。

今月の世界の料理 中国「ジャージャー麺」



〇ジャージャー麺とは？

ジャージャー麺は中国北部の家庭料理の1つです。豚のひき肉と細かく切ったたけのこ、しいたけなどを豆板醤で炒めて作った肉みそを茹でた麺の上にのせた料理です。

保育園では、味噌をベースに辛味のない食べやすい味にアレンジをしています。



太平燕



ジャージャー麺



5月 こんだてひょう



郷土料理・世界の料理

日		曜	主食・主菜		副菜	汁・果物	おやつ	主な材料
1	19	金 火	♥ソフト フランスパン	バーベキューチキン	サイコロサラダ	コンソメスープ	お好み焼き ●牛乳	フランスパン／鶏肉・ケチャップ・中濃ソース・砂糖／大根・人参・きゅうり・ブロッコリー・レモン汁・きび糖・オリーブ油／人参・玉ねぎ・ベーコン・コンソメ・パセリ粉／豚ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・長芋・米粉・BP・中濃ソース・ケチャップ・青のり・かつお節／牛乳
2	-	土	小松菜の甘辛そぼろ丼		キャベツの塩昆布和え	じゃがいものみそ汁	ぶどうゼリー ●牛乳	米・豚ひき肉・小松菜・人参・しいたけ・しょうゆ・本みりん・きび糖・酒・なたね油／キャベツ・人参・きゅうり・塩昆布・しょうゆ・きび糖・ごま油／じゃがいも・玉ねぎ・米みそ／ぶどうジュース・きび糖・アガー／牛乳
7	21	木	ごはん	カレーの煮つけ	ひじきの煮物	豆腐とわかめのみそ汁	ちまき風ごはん ●牛乳	米／カレー・しょうが・酒・しょうゆ・本みりん・きび糖／ひじき・大豆水煮・人参・油揚げ・かつお節／本綿豆腐・カットわかめ・米みそ／米・豚肉・人参・しいたけ・だけのこ・しょうゆ・きび糖・酒・本みりん・オイスターソース・ごま油／牛乳
8	22	金	○ポークハヤシライス		トマトとレタスのサラダ	オニオンスープ	♥●マープル蒸しパン ●牛乳	米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・人参・オリーブ油・トマト缶・ケチャップ・ウスターソース・米粉・酒・無塩バター／トマト・レタス・リーフレタス・きゅうり・水菜・米酢・しょうゆ・きび糖・ごま油／鶏ひき肉・玉ねぎ・かぶ・しょうゆ／小麦粉・BP・きび糖・なたね油・ココア・牛乳／牛乳
9	23	土	ごはん	ポークケチャップ	ブロッコリーの マヨおかか和え	かぶのスープ	○おかかチーズごはん ●牛乳	米／豚肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・小松菜・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ウスターソース／ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・枝豆・コーン缶・ノンエッグマヨ・かつお節・しょうゆ・きび糖／かぶ・玉ねぎ・食塩・しょうゆ／米・かつお節・チーズ・しょうゆ／牛乳
11	25	月	ごはん	のり塩チキン	しらすのサラダ	♥お麴のみそ汁	●小豆ミルクプリン ●牛乳	米／鶏肉・片栗粉・水・青のり・ノンエッグマヨ・なたね油／しらす・レタス・水菜・トマト・きゅうり・米酢・しょうゆ・きび糖・ごま油／焼酎・カットわかめ・米みそ／つぶあん・牛乳・アガー・きび糖／牛乳
12	26	火	♥ジャージャー麺 (中国)		きのこのんにく ポン酢和え	ちんげん菜のスープ	梅しらすチャーハン ●牛乳	中華麺・豚ひき肉・ねぎ・だけのこ・人参・しいたけ・なたね油・甜面醬・酒・きび糖・片栗粉・ごま油／しめじ・えのき・舞茸・ほうれん草・人参・もやし・なたね油・しょうゆ・米酢・レモン汁・きび糖／ちんげん菜・人参・ベーコン・しょうゆ・ごま油／米・しらす・しそ・万能ねぎ・梅干し／牛乳
13	27	水	ビビンバ		チョレギサラダ	タイピーエン (熊本県)	♥●○いちごヨーグルトケーキ ●牛乳	米・豚ひき肉・ほうれん草・人参・もやし・ごま油・甜面醬・しょうゆ・きび糖・なたね油／レタス・サニーレタス・水菜・きゅうり・人参・トマト・海苔／春雨・豚肉・しいたけ・人参・白菜・酒・鶏ガラ・ごま油／小麦粉・ヨーグルト・無塩バター・BP・きび糖・牛乳・いちごジャム／牛乳
14	28	木	ごはん	油淋魚	青菜のみそマヨ和え	なめこのみそ汁	♥○夏みかんサンド ●牛乳	米／鰻・ねぎ・片栗粉・しょうゆ・米酢・きび糖・ごま油・なたね油／小松菜・もやし・人参・米みそ・しょうゆ・きび糖・ノンエッグマヨ／なめこ・万能ねぎ・油揚げ・米みそ／食パン・夏みかん缶・きび糖・ホイップクリーム・砂糖／牛乳
15	29	金	ごはん	豚肉のすき煮	納豆和え	玉ねぎのみそ汁	♥●ドーナツ ●牛乳	米／豚肉・本綿豆腐・えのき・しいたけ・ねぎ・しょうゆ・きび糖・本みりん・酒／白菜・ほうれん草・人参・納豆・しょうゆ／玉ねぎ・かぶ・米みそ／HM・牛乳・なたね油・きび糖／牛乳
16	30	土	豚のプルコギ風丼		もやしの中華和え	中華スープ	♥マープルクッキー ●牛乳	米・豚肉・玉ねぎ・人参・にら・しょうゆ・酒・本みりん・きび糖／もやし・きゅうり・水菜・人参・きび糖・しょうゆ・米酢・ごま油／だけのこ・人参・しいたけ・鶏ガラ・ごま油／小麦粉・なたね油・きび糖・ココア／牛乳
18	-	月	♥アスパラとベーコンのパスタ		グリーンサラダ	コーンスープ	きんぴらごはん ●牛乳	スパゲティ・ベーコン・アスパラガス・玉ねぎ・人参・オリーブ油／鶏ささみ・レタス・サニーレタス・ブロッコリー・水菜・きゅうり・枝豆・米酢・オリーブ油／鶏ひき肉・コーン缶・人参／米・豚ひき肉・ごぼう・人参・れんこん・エリンギ・しょうゆ・本みりん・きび糖／牛乳
20	-	水	鶏ネギ丼		ほうれん草とささみの 中華サラダ	大根のスープ	♥●○ベーコンのチーズケーキサレ ●牛乳	米・鶏肉・ねぎ・玉ねぎ・れんこん・もやし・なたね油・片栗粉／鶏ささみ・ほうれん草・人参・もやし・本みりん・ごま油・鶏ガラ／大根・かいわれだいこん・玉ねぎ／小麦粉・BP・牛乳・オリーブ油・きび糖・ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・チーズ／牛乳

献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります。

※HM(ホットケーキミックス)・BP(ベーキングパウダー)



今月の栄養素
エネルギー：529Kcal
たんぱく質：22.7g
脂質：19.2g
カルシウム：219mg



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

●：牛乳 ○：乳製品 ◆：卵 ♥：小麦 □：ごま ♪：エビ