



5月 給食だより 献立表




令和8年5月発行 第一吉備こども園

新年度が始まり、早くも1か月が過ぎました。子どもたちも新しいクラスでの生活に少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。給食やおやつを楽しみにしている子どもたちも多く、私たちにとっても嬉しいひとときです。



これからも、安全でおいしい給食やおやつ作りを心掛け、子どもたちの健やかな成長を支えていきたいと考えています。

| 実施日 | 曜日 | 3歳未満児 10時のおやつ | 昼食献立 | 3歳未満児 加算食 | 3時のおやつ | エネルギー<kcal> ()は3歳未満児 |
|----------|----|------------------|--|--------------|-----------------|--------------------------|
| 1 15 | 金 | 牛乳 菓子 | タンドリーチキン スパゲティソテー 果物 | | 牛乳 クッキー | 653.7 (534.3) |
| 2 16 | 土 | 牛乳 菓子 | カレーうどん もやしのごま塩あえ 果物 | | 牛乳 菓子 | 507.7 (465.1) |
| 18 | 月 | 牛乳 菓子 | 豚肉と厚揚げのみそ炒め 焼きポテト 手作りふりかけ | | 牛乳 菓子 | 589.6 (477.4) |
| 19 | 火 | 牛乳 菓子 | 鶏の照り焼き 五目きんぴら みそ汁 | | 牛乳 ベジータケーキ | 631.2 (510.7) |
| 20 | 水 | 牛乳 菓子 | 新じゃがのそぼろ煮 果物 ひじきとちりめんのごま酢和え | | 牛乳 豆乳ココアゼリー | 573.7 (466.7) |
| 7 21 | 木 | 牛乳 菓子 | 高野豆腐のオランダ煮 春雨とツナの和え物 果物 | | 牛乳 梅の香おにぎり | 652.7 (532.1) |
| 8 22 | 金 | 牛乳 菓子 | アスパラガスのシチュー トマト ひじきのふりかけ グリーンサラダ | | 牛乳 菓子 | 577.9 (455.3) |
| 9 23 | 土 | 牛乳 菓子 | 焼きそば きゅうりの磯あえ 果物 | | 牛乳 菓子 | 501.5 (463.7) |
| 11 25 | 月 | 牛乳 菓子 | 鶏肉の塩こうじ焼き けんちん汁 にんじんともやしの和え物 | | 牛乳 小倉蒸しパン | 579.7 (469.5) |
| 12 | 火 | 牛乳 菓子 | ☆お楽しみ会献立☆ アラスカごはん 彩野菜のごまあえ 鮭のみそマヨネーズ焼き すまし汁 果物 | | 牛乳 牛乳もち | 601.4 (488.4) |
| 26 | 火 | 牛乳 菓子 | 魚の生姜煮 切干大根のおかかあえ 果物 | ひじき ごはん | 牛乳 みたらしじゃが団子 | 573.7 (478.9) |
| 13 27 | 水 | 牛乳 菓子 | ハヤシライス フレンチサラダ 果物 | | 牛乳 小魚の甘辛 菓子 | 628.2 (510.3) |
| 14 28 | 木 | 牛乳 バナナ | 八宝菜 粉ふきいも きざみ昆布のじゃこ煮 | | 牛乳 ピザトースト | 579.5 (459.8) |
| 29 | 金 | 牛乳 菓子 | 鶏肉の甘辛煮 和風サラダ 小松菜納豆 | | 牛乳 フルーツヨーグルト | 602.7 (487.9) |
| 30 | 土 | 牛乳 菓子 | 五目うどん 青菜のごまあえ 果物 | | 牛乳 菓子 | 480.3 (443.2) |



こどもの日

こどもの日は、端午の節句に由来し、子どもの健やかな成長と健康を願い、厄除けを行う伝統行事です。柏餅やちまきを食べて祝うのが一般的です。

5月が旬の食べ物


そら豆


レタス

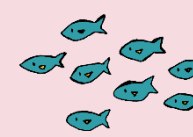

たけのこ


さわら

さわらの旬は3月から5月です。

「春をつげる魚」として、主に岡山県で親しまれています。

西京焼きや、天ぷら、刺身、煮つけなど幅広い料理で楽しめます。



「いただきます」の意味

おいしいごはんを前に、手を合わせて「いただきます」

この言葉には、たくさんの「ありがとう」が詰まっています。そしてそれには、農家さんや料理を作ってくれる人はもちろん、私たちの力になってくれるお米や野菜、お肉など「命」そのものへの敬意が込められています。

すべての命に感謝して、今日もしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

