きゅうしょくだより

5月号
～あおぞら保育園～
2025年5月1日

寒暖の差も少しずつ和らぎ、外遊びの楽しい季節となりました。給食では季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をたくさん取り入れる予定です。
連休明けからは、幼児クラスでは菜園活動がスタートし、夏野菜をたくさん育てていく予定です。できた野菜はすぐに調理しその日の給食に入れるなど、穫れたての味を体験できるようにしていきます。

今月の目標
・少しずつ食物に興味を持とう
・手洗いの大切さを知ろう

食べ物から季節を感じよう！

『旬（しゅん）』とは、その食べ物がいちばん多く穫れる時期であり、いちばんおいしい時期でもあります。また栄養価が高い上、たくさん出回るので、比較的安くて新鮮なものが入手できます。給食ではつき組にグリンピースのさやむきをして、直接旬の食材に触れてもらいたいと思います。むいた豆はピースごはんにする予定です。そのほか新じゃがや年に一度のかつおを使用したメニューも登場します。積極的に旬のものを取り入れましょう。

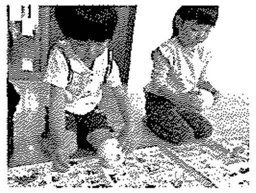
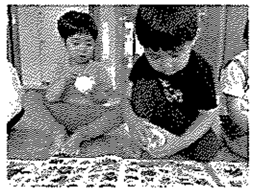
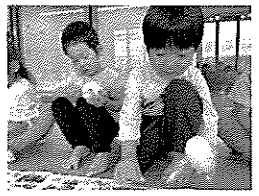
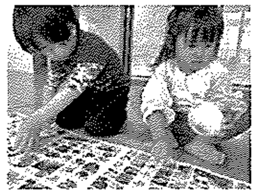
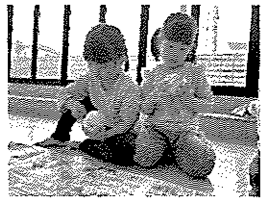
カツオ

青葉の時季になると食べたくなるのがカツオ。昔から初夏の訪れを告げる魚として、親しまれてきました。
さて、カツオにいちばん脂がのるのはいつでしょう？
選択肢　①春　②初夏　③秋
南の暖かい海で生まれるカツオは、暖かくなると北の海へ、寒くなると南へ泳いでいきます。4～5月頃にカツオは日本沿岸にやって来ます（初鰹（ハツガツオ））。夏の間にたくさん餌を食べて脂がのったカツオは、8～9月頃に南下を始めます（戻り鰹）。ですので、正解は③です！

うれしい栄養
★たんぱく質…体を作るもとになる
★DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）…脳の機能を高める
★ビタミンＢ群…体内でエネルギーが作られるのを促進
★ビタミンＤ…カルシウムの吸収を助ける

献立にかつおのガーリックフライで登場します！

はな組さんは玉ねぎの皮むきのお手伝いをしてくれました。新玉ねぎだったので、皮と身の色の差がなく、どこまでむいていいかわかりにくかったけど、スルスルと上手にむいてくれましたよ。玉ねぎはミートソーススパゲティとスープに変身しました。みんなどうもありがとうございました。

食育目標５項目です。食に関する興味、関心を高めるために目標にしています。食育活動の一貫として夏野菜の菜園活動が始まります。つき組はなす、はな組はトマト、ことり組はオクラを育てる予定です。苦手なお友だちも、自分たちで育てた野菜はよく食べます。菜園活動によって、食に興味が持てるようにと願いを込めて目標にしています。

５つの子ども像　～楽しく食べる子どもに～

1. お腹がすくリズムのもてる子ども
2. 食べたいもの、好きなものが増える子ども
3. 一緒に食べたい人がいる子ども
4. 食事づくり、準備に関わる子ども
5. 食べ物を話題にする子ども

『楽しく食べる子どもに ～保育所における食育に関する指針～』厚生労働省

チューリップ畑に行きました！

はな組、つき組はチューリップ畑までお散歩に行きました。少し遠いけど、がんばって歩きました。

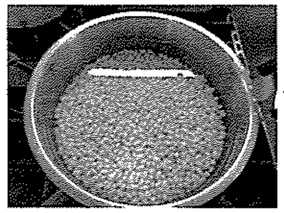
予定の日が雨予報ということで、急遽前日に変更になり、お弁当がいつもと違う焼きそば弁当になりました。パックに焼きそばを入れ、おかずも小さいパックに入れ持っていくことに。持ちにくいかなと不安でしたが、お祭りの焼きそばの様な感覚で楽しく食べられたようでよかったです。「次も焼きそばがいい！」と気に入ってもらえて、お弁当の幅が広がり楽しみが増えました。子どもの順応する力は偉大です✨

つき組味噌作り

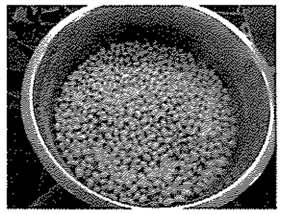
塩切こうじ

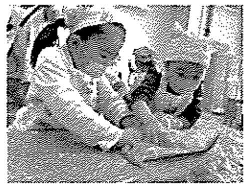
材料は大豆、米こうじ、塩です。米こうじと塩をよくすり合わせ「塩切こうじ」を作ります。

一晩浸けた大豆



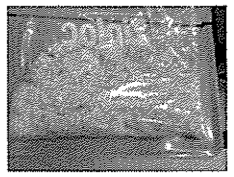
３時間茹でた大豆





はじめは温かくて、さわると気持ちがよかったです。温かいうちにつぶすのがコツです。つぶしていくとなにかいいにおいがしてきました。

つき組で味噌作りを行いました。味噌は何からできているかな？の質問には多くの子どもたちが「大豆～！」と答えてくれました。茹でた大豆のにおいをかいだら、「お豆腐みたい」や「ごはんみたい」などいろいろな感想がありました。いよいよ味噌作りです。去年ジップロックを使用し成功したので、同様に使用しました。ジップロック越しに手でつぶしたり、マッシャーとめん棒を使用して大豆をつぶしました。大豆の粒がわからないくらいに上手につぶせました。つぶしたら米こうじと塩を合わせた塩切こうじをよく混ぜ合せてから丸めて味噌玉を作ります。味噌玉を新しいジップロックに空気を抜くために場外にいかないように気を付けながら投げ入れます。ジップロックのまま樽に保存し、虫よけのわさびを別添えし蓋をします。中が気になってもしばらくはこのままです。でき上がりはクリスマス頃の予定です。ミニ調理保育や給食に使用する予定です。お楽しみに♪



2025年5月　　5月　予定献立表　　あおぞら保育園

日/曜	献立名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ / 3時おやつ
		材料名（昼食・3時おやつ）				
01 木	鶏肉の和風パスタ さつま芋のあけぼのサラダ たけのこと青菜のスープ りんご	スパゲティ、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、なたね油	牛乳、鶏もも肉（皮付き・角切り）	りんご、たまねぎ、たけのこ（ゆで）、きゅうり、こまつな、コーン（冷凍）、ねぎ、にんじん、しめじ、ごま、にんにく、焼きのり、きざみのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい（AM） 塩おにぎり 牛乳(幼・乳)
02 金	ごはん かつおのガーリックフライ 煮豆（金時豆） 磯和え 新玉とスナップエンドウの味噌汁 バナナ	米、パン粉、三温糖、小麦粉、なたね油（揚げ用）	ヨーグルト、かつお（春）、木綿豆腐、いんげんまめ（乾）、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、スナップえんどう、にんじん、コーン（冷凍）、きざみのり、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト ビスケット 麦茶
07 水	パリパリ春巻丼 きゅうりとわかめの酢味噌和え チンゲン菜のスープ オレンジ	米、フランスパン、はるさめ、押麦、ワンタンの皮、マーガリン、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ピザチーズ、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、ピーマン、しいたけ、すりごま、カットわかめ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット カリカリチーズトースト 牛乳(幼・乳)
08 木	食パン（はちみつ&マーガリン） 鶏肉のアップルソース焼き 春野菜サラダ(マヨ) ひじきのスープ あまなつ	食パン、米、はちみつ、ノンエッグマヨネーズ、マーガリン、三温糖、なたね油	鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、油揚げ、ベーコン、牛乳	なつみかん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、スナップえんどう、ブロッコリー、すりおろしりんご缶、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、白こしょう、こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい（AM） きつねごはん 牛乳（乳児）
09 金	ごはん 鮭のてりやき 切り干し大根の炒め煮 ほうれん草のナムル さつま芋と生揚げの味噌汁 バナナ	米、干しそうめん、さつまいも、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、焼ちくわ、油揚げ	ほうれんそう、バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、いんげん、ねぎ、干ししいたけ、ごま、きざみのり	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、酒、米酢	牛乳(幼・乳) せんべい（AM） にゅうめん 牛乳(幼・乳)
10 土	鶏丼 ごま酢和え 豆腐と小松菜のスープ 冷凍みかん	米、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉（皮付き・小間）、木綿豆腐	たまねぎ、冷凍みかん、緑豆もやし、にんじん、しめじ、きゅうり、こまつな、いんげん、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳)
12 月	ごはん めかじきのねぎみそ焼き いそ煮 きゅうりと油揚げの和え物 なすと生揚げの味噌汁 りんご	米、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、なたね油、三温糖	飲むヨーグルト、かじき、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、焼ちくわ、油揚げ、牛乳	りんご、緑豆もやし、なす、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、いんげん、ひじき、干ししいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、米酢	牛乳(幼・乳) ビスケット 揚げあられ 飲むヨーグルト
13 火	焼きうどん 大根ツナマヨサラダ にらと豆腐のスープ ジューシーフルーツ	ゆでうどん、米、なたね油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、豚肉（肩ロース・小間）、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、かつお節	ジューシーフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、トマト、にら、ピーマン、しいたけ、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、パセリ粉	牛乳(幼・乳) せんべい（AM） トマトおにぎり 牛乳(幼・乳)
14 水	わかめごはん（ラップおにぎり） 鶏レバーと新じゃがのからめ煮 ビーフンサラダ かぶと油揚げの味噌汁 バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、ビーフン、コーンフレーク、三温糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、なたね油	鶏レバー、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、ハム、牛乳	りんご天然果汁、バナナ、きゅうり、かぶ、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、かぶ・葉、いんげん、ごま、焼きのり、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、酒、本みりん	牛乳(幼・乳) 米ボーロ コーンフレーククッキー りんごジュース
15 木	ピザトースト マカロニフレンチサラダ ワンタンスープ オレンジ	じゃがいも、ナン、ワンタンの皮、マカロニ、なたね油、片栗粉、無塩バター、ごま油	牛乳、豚肉（もも・小間）、ピザチーズ、ベーコン、ダイスチーズ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、チンゲンサイ、もやし、ピーマン、ねぎ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、しょうが、干ししいたけ、にんにく、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、米酢、中濃ソース、酒、パセリ粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい（AM） 芋もち(青のり・バター) 牛乳(幼・乳)
16 金	ピースごはん 鰆の香味焼き ふきと豚肉の味噌炒め かぶのゆかり和え あおさと生揚げの味噌汁 あまなつ	米、三温糖、なたね油、ごま油	ヨーグルト、牛乳、さわら、生揚げ、豚肉（肩ロース・小間）、米みそ（淡色辛みそ）	なつみかん、ふき、たまねぎ、きゅうり、かぶ、グリンピース、にんじん、かぶ・葉、ねぎ、あおさ、すりごま、しょうが、にんにく、こんぶ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト ビスケット 麦茶
17 土	豚丼 華風和え ほうれん草と麩の味噌汁 バナナ	米、焼き麩（白玉麩）、三温糖、無塩バター、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉（肩ロース・小間）、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にら、ほうれんそう、にんじん、きざみのり	煮干だし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、酒	牛乳(幼・乳) ミニゼリー 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
19 月	麻婆ライス キャベツの塩昆布マヨ和え わかめスープ オレンジ	米、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、にら、こまつな、塩こんぶ、カットわかめ、干ししいたけ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ミニたい焼き 牛乳(幼・乳)
20 火	胚芽ロールパン 鶏肉のコーンフレーク焼き カレービーフン ミネストローネ バナナ	胚芽パン、米、コーンフレーク、ビーフン、薄力粉、押麦、なたね油、ごま油	鶏もも肉（皮付き）、しらす干し、ベーコン、ハム、ダイスチーズ、かつお節、牛乳	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、トマトジュース缶（食塩無添加）、ピーマン、ねぎ、セロリ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉、白こしょう、こしょう	牛乳(幼・乳) 米ボーロ カルシウムごはん 牛乳（乳児）
21 水	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃが芋のきんぴら 野菜のおひたし もやしと油揚げの味噌汁 あまなつ	米、じゃがいも、生パン粉、なたね油、ごま油、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、脱脂粉乳、卵、かつお節	なつみかん、たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう、いんげん、ひじき	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ビスケット 牛乳(幼・乳)
22 木	ちゃんぽんうどん がんもの煮つけ カリカリきゅうり バナナ	ゆでうどん、米粉、無塩バター、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、がんもどき、鶏もも肉（皮付き・小間）、ゆであずき、脱脂粉乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ（ゆで）、ねぎ、にら	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん、米酢	牛乳(幼・乳) せんべい（AM） 米粉とあずきのスコーン 牛乳(幼・乳)
23 金	にんじんごはん さばのゆず味噌焼き 大根と豚肉の煮物 磯和え 麩とほうれん草のすまし汁 冷凍みかん	米、小麦粉、三温糖、なたね油、焼き麩（白玉麩）	さば、豚肉（肩ロース・小間）、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）	冷凍みかん、だいこん、にんじん、キャベツ、もも缶（黄桃）、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、いんげん、ゆず果皮、ごま、きざみのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい（AM） ピーチパンケーキ 牛乳（乳児）
24 土	三色ごはん もやしと油揚げの和え物 えのきと豆腐の味噌汁 オレンジ	米、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	オレンジ、緑豆もやし、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン（冷凍）、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、米酢	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
26 月	たけのこごはん 鮭の梅焼き ごぼうスティック煮 野菜のごま和え 大根と生揚げの味噌汁 あまなつ	米、小麦粉、三温糖、無塩バター、ごま油	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	なつみかん、ごぼう、にんじん、だいこん、ほうれんそう、たけのこ（ゆで）、緑豆もやし、たまねぎ、クリームコーン缶、さやえんどう、うめ干し、すりごま	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット コーンマフィン 牛乳(幼・乳)
27 火	ジャージャー麺 れんこんサラダ もずくスープ オレンジ	蒸し中華麺、さつまいも、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、たまねぎ、れんこん、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ（ゆで）、もずく、こまつな、ごま、干ししいたけ、粉かんてん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳(幼・乳) 米ボーロ 芋ようかん 牛乳(幼・乳)
28 水	赤飯 チキンチーズカツ 味噌マヨネーズ和え 麩と三つ葉のすまし汁 メロン	ロールパン、米、もち米、生パン粉、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、なたね油、焼き麩（白玉麩）、三温糖	牛乳、飲むヨーグルト、鶏もも肉（皮付き）、生クリーム、あずき（乾）、粉チーズ、米みそ（淡色辛みそ）	温室メロン、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん缶、パイン缶、コーン（冷凍）、みつば、黒ごま、ごま	かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット フルーツロールパン 飲むヨーグルト
29 木	クリームライス かぼちゃサラダ かぶとえのきのスープ バナナ	米、押麦、ノンエッグマヨネーズ、薄力粉、無塩バター、なたね油	牛乳、鶏もも肉（皮付き・小間）、生クリーム、脱脂粉乳	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぶ、えだまめ、えのきたけ、しめじ、干しぶどう、かぶ・葉	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット きらきらせんべい 牛乳（乳児）
30 金	クロワッサン カレイの変わりソース 春雨サラダ コーンチャウダー オレンジ	米、クロワッサン、はるさめ、片栗粉、小麦粉、なたね油、無塩バター、ごま油、三温糖	牛乳、かれい、ベーコン、ハム	オレンジ、たまねぎ、コーンクリーム（冷凍）、にんじん、コーン（冷凍）、きゅうり、ひじき、ごま	米酢、しょうゆ、本みりん、食塩、かつおだし汁、パセリ粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) 米ボーロ しそひじきおにぎり 牛乳（乳児）
31 土	ドライカレー ジャーマンポテト 小松菜と豆腐のスープ バナナ	米、じゃがいも、押麦、油、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、バナナ、りんご、こまつな、にんじん、ピーマン、干しぶどう、レモン果汁、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、酒、カレー粉、白こしょう、こしょう	牛乳(幼・乳) りんごタルト 牛乳(幼・乳)

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。
※22日は、つき組保育参加です。
※23日は、はな組保育参加です。
※28日は、お誕生日会です。
※30日は、ことり組保育参加です。

平均摂取量　3歳未満児　エネルギー：500kcal　たんぱく質：19.5ｇ　脂質：17.7ｇ
　　　　　　3歳以上児　エネルギー：583kcal　たんぱく質：23.2ｇ　脂質：20.3ｇ