

# わくわくランチメニュー

恵城保育園  
令和6年5月1日

日	曜	朝のおやつ	献立名	赤 (体をつくる)	緑 (調子をととのえる)	黄 (力になる)	3時のおやつ
1	水	菓子・果物 牛乳	ご飯・オムレツ・コールスロー きのこワカメのスープ	挽肉・卵・チーズ ハム・ワカメ	玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・人参 きゅうり・コーン・しめじ・えのき	米	菓子・昆布 牛乳
2	木	菓子・果物 牛乳	エビピラフ・唐揚げ・スパンター ジュリアンスープ・ヤクルト	エビ・鶏肉 ベーコン	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・人参	米・スパゲティ	ロールケーキ 牛乳
3	金	憲法記念日					
4	土	みどりの日					
6	月	振替休日					
7	火	菓子・果物 牛乳	カレーライス・野菜サラダ 果物	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり・水菜・レタス・コーン	米・油 じゃが芋	もっちりドーナツ 牛乳
8	水	菓子・果物 牛乳	ご飯・カレーのパン粉焼き・ポパイソテー 野菜スープ・果物	カレー	ほうれん草・しめじ・レタス・コーン 玉ねぎ・キャベツ・人参	米・マヨネーズ	菓子・小煮干 牛乳
9	木	鉄ビタ・果物 牛乳	麦ご飯・さわらの照り焼き・ゴマ和え 厚揚げの味噌汁	さわら・厚揚げ ワカメ	小松菜・もやし・人参・ねぎ	米・押麦	菓子 牛乳
10	金	菓子・果物 牛乳	親子丼・たくあん キャベツの甘酢和え・果物	鶏肉・卵・かまぼこ ワカメ・カニカマ	玉ねぎ・いんげん キャベツ・人参	米	手作りゼリー 牛乳
11	土	菓子 牛乳	肉うどん・バナナ・牛乳	牛肉	玉ねぎ・ねぎ・バナナ	うどん	菓子 お茶
13	月	菓子・果物 牛乳	ご飯・ミートグラタン・レタス 卵スープ・果物	挽肉・チーズ 卵・ワカメ	玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム・レタス	米・じゃが芋	菓子 牛乳
14	火	菓子・果物 牛乳	豆ご飯・かつおのゴマ味噌和え お浸し・とろろ汁・マスカットゼリー	かつお・かまぼこ とろろ昆布	えんどう・ほうれん草・もやし・人参 えのき・ねぎ	米・油	菓子 牛乳
15	水	菓子・果物 牛乳	炊き込みご飯・きゅうりの酢の物 豆腐の味噌汁・果物	鶏肉・油揚げ しらす・豆腐・ワカメ	人参・ごぼう・いんげん きゅうり・玉ねぎ・ねぎ	米・こんにやく	スコーン 牛乳
16	木	菓子・果物 牛乳	ご飯・納豆・赤魚の煮付け・里芋 田舎汁	納豆・赤魚 油揚げ	大根・人参・椎茸・ねぎ	米・里芋	菓子・鉄ビタ 牛乳
17	金	菓子・果物 牛乳	ご飯・麻婆豆腐・ナムル 中華スープ・牛乳	米・挽肉 豆腐・油揚げ	太ねぎ・玉ねぎ・ピーマン・ほうれん草 もやし・人参・チンゲン菜・しめじ	米	フルーツヨーグルト お茶
18	土	菓子 牛乳	牛丼・バナナ・牛乳	牛肉	玉ねぎ・バナナ	米	菓子 お茶
20	月	菓子・果物 牛乳	ご飯・メルルーサのマリネ ABCスープ・果物	メルルーサ	レタス・トマト・きゅうり・人参・エリンギ	米・油 マカロニ・じゃが芋	ホットケーキ 牛乳
21	火	菓子・果物 牛乳	麦ご飯・生姜焼き・キャベツ 五目煮豆・あさりの味噌汁	豚肉・大豆 あさり・ワカメ	キャベツ・コーン・人参・椎茸・いんげん ねぎ	米・押麦 こんにやく	菓子 牛乳
22	水	菓子・果物 牛乳	三色丼・酢の物 麩の味噌汁・果物	鶏挽肉・卵 ワカメ・しらす	小松菜・きゅうり・玉ねぎ・ねぎ	米・麩	揚げパン 牛乳
23	木	菓子・果物 牛乳	ワカメご飯・肉じゃが 竹輪の和え物・かきたま汁	ワカメ・牛肉 竹輪・卵	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・コーン・えのき・ねぎ	米・じゃが芋 糸こんにやく	菓子・昆布 牛乳
24	金	鉄ビタ・果物 牛乳	ご飯・カレーのから揚げ・ゴマ和え なめこの味噌汁・果物	カレー・豆腐	小松菜・もやし・人参 なめこ・ねぎ	米・油	菓子 牛乳
25	土	菓子 牛乳	ワカメうどん・バナナ・牛乳	ワカメ	ねぎ・バナナ	うどん	菓子 お茶
27	月	菓子・果物 牛乳	ご飯・厚揚げのチャンプルー キャベツの味噌汁・果物・牛乳	厚揚げ・豚肉 卵・油揚げ	玉ねぎ・人参・小松菜 キャベツ・ねぎ	米	菓子 カルピス
28	火	菓子・果物 牛乳	ご飯・オランダ揚げ・レタス・トマト 野菜スープ	カレー	玉ねぎ・人参・パセリ・レタス・トマト キャベツ・水菜	米	菓子 牛乳
29	水	菓子・果物 牛乳	ロールパン・焼きそば 春雨スープ・果物	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ チンゲン菜	パン・そば玉 春雨	プリン 牛乳
30	木	菓子・果物 牛乳	ご飯・さわらのみそ焼き・おかか和え 豆腐のすまし	さわら・豆腐 ワカメ	小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・ねぎ	米	菓子・小煮干 牛乳
31	金	菓子・果物 牛乳	ご飯・チキン南蛮・キャベツ じゃが芋の味噌汁・果物	鶏肉・卵 油揚げ・ワカメ	キャベツ・コーン・ねぎ	米・油・マヨネーズ じゃが芋	デニッシュ 牛乳

## こどもの日

5月5日は「こどもの日」。昔は男の子のお祝いの日でしたが、今は男女問わず子どもの成長をお祝いする日とされています。ショウブを頭に巻いて厄払いをしたり、ショウブ湯に入ったり、かしわもちやちまきを食べて健康を願います。こどもの日には、ぜひご家庭でも、昔ながらの行事を経験してみたいかがでしょうか。

### 恵城農園始めます

今年も保育園の畑で夏野菜やさつま芋を栽培します。太陽の光をたっぷり浴びて、大きく実るようにみんなで大切に育てていこうと思います。

給食でも旬の野菜を多く取り入れるようにしています。今月は14日に豆ごはんを予定しています。食育活動ではそら豆をさやから取り出す体験をします。ご家庭でも旬の新鮮野菜を味わってみましょう。

**おいしく食べよう**  
**グリーンピースは今が旬!**

子どもが嫌がりちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。

**今月の旬**  
**しいたけ**

**栄養**  
ビタミンB1・B2  
・C・D

**薬効**  
血圧降下・肥満防止・  
かぜ・不眠・肌あれ・  
整腸

**5月の目標** **よい食事のしかたを身につけよう**

- ・背すじをのばし、姿勢をよくして食べましょう。
- ・正しい「箸」の持ち方を覚えましょう。
- ・ご飯やパン、牛乳、おかずを交互に食べましょう。



**かつお 鯉**

さお釣りの漁獲法で知られ、鹿児島、静岡、宮城で多く水揚げされます。5月になると脂がのり、とくにおいしくなります。

新鮮なかつおは、なんといってもたたきが一番です。そのほか、刺し身、すしたね、照り焼き、煮付けも格別です。加工品としては、缶づめ、かつお節があります。

肉は血合い部分が多く、暗赤色です。エキス分が非常に多いので、昔からかつお節の原料として使われてきました。たん白質含有量が多く、ビタミン類でもB群やDが豊富です。

