

5月の献立予定表

2026 荒茅保育園

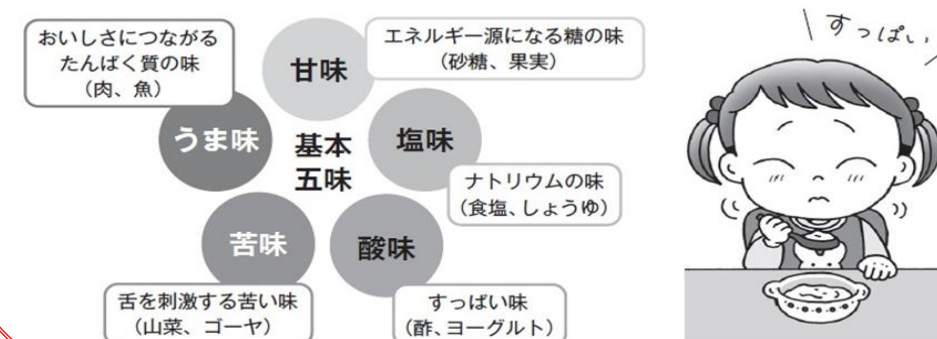
新年度が始まって1か月が経ちました♡新しい生活に慣れてきた子どもたちです！
園庭を力強く泳ぐこいのぼりと共に、毎日元気に過ごしています🌞外での活動も増え、お腹を空かせた子どもたちは「今日の給食はなんだ〜？」と、匂いに誘われて給食室へ来てくれます♪また、疲れが出やすい時期でもあるので、ゆったりとした雰囲気の中で、心穏やかに楽しく食事ができるようにしていきたいです🌟



月	火	水	木	金	土
				1 こいのぼりいなり 未満児：ちらし寿司 ブロッコリーのツナ和え やきじゃがいも 若竹汁 プリンアラモード🍮	2 パン 牛乳
4 みどりの日	5 こどもの日 	6 振替休日	7 焼き豚ラーメン ホクホクサラダ ひじきの炒め煮 グリーンピースピラフ	8 ごはん ししゃもの青のりやき 大豆のマリネ ふきのみそマヨ炒め すまし汁 ポンデケージョ	9 パン 牛乳
11 五目ごはん 納豆スパゲッティサラダ 春のやき野菜 みそ汁	12 ごはん 魚の梅煮 もずくの酢の物 厚揚げのチーズやき みそ汁	13 ごはん 豚肉と野菜の中華炒め じゃがいもの煮物 すまし汁	14 食パントースト そら豆シチュー 青菜のごま和え あらめの煮物	15 ごはん 魚の香りやき みどりのナムル 黒豆の煮物 みそ汁	16 パン 牛乳
ほうれん草むしぱん	フルーツゼリー🍷	しらすピザ🍷	かみがみおにぎり	かぶとおやつ	
18 弁当の日 	19 ごはん 魚の南蛮漬け 切干大根のサラダ 黒豆の煮物 すまし汁 ゆり・たんぽぽ組 かしわ餅 その他 とうふだんご🥬	20 ごはん 若どりのからあげ ひじきのナムル こんにゃく炒め みそ汁 そら豆パイ	21 カレーライス スティック野菜 青菜ときのこ炒め 青のりビスケット	22 ごはん 魚のパン粉やき きゃべつの梅サラダ 高野豆腐の煮物 すまし汁 いちご🍓 ヨーグルト	23 パン 牛乳
25 おやこうどん ブロッコリーのじゃこ和え れんこんの煮物	26 ごはん 魚のおろしかけ きゅうりの酢の物 じゃがいものみそバター すまし汁	27 春雨あんかけ丼 厚揚げとトマトのサラダ ごぼうとツナの煮物 もずくスープ	28 ごはん 牛肉と豆の炒め物 かぼちゃの煮物 みそ汁	29 ごはん 鮭のグラタン アスパラのかか和え ココロスープ	30 親子遠足
コンバタおにぎり	みかん🍊 クリームサンド	豚高菜パスタ	ホットケーキ🍰	じゃが🥔 スティック	

味わう力(味覚)を育てよう！

食べ物の味を識別するのは味覚の働きです。味覚はおもに舌の上にある味蕾で感じます。実は、食べ物をおいしいと感じるかどうかは、これまでに食べた味の記憶が頼りになります。そのため、離乳期からさまざまな味を経験し、味覚の幅を広げていくことが大切です。
味の基本は、甘み、うま味、塩味、酸味、苦味です。酸味や苦味が苦手な子もいますが、おいしく楽しく食べられた経験を重ねることで食べられるようになっていくので、いろいろな味付けにチャレンジしてみましょう！



春の味をたのしもう

新じゃがいも
春に収穫されるじゃがいもで、皮が薄くみずみずしいのが特徴です。ビタミンCが含まれており、やさしい甘みがあります。
メニュー：バターやき、青のりポテト

そらめ
ふつふつとした豆で、ホクホクした食感が特徴です。たんぱく質や食物繊維が含まれています。
メニュー：ホクホクサラダ、緑のナムル

新たまねぎ
辛みが少なく、水分が多いやわらかい玉ねぎです。加熱するとさらに食べやすくなります。
メニュー：焼きやさい、スープ

スナックえんどう
さやごと食べられる豆で、シャキッとした食感が楽しめます。
β-カロテンやビタミンCを含んでいます
メニュー：牛肉と豆の炒め物、緑のナムル

給食では旬の食材を取り入れ、子どもたちにも野菜の下処理を手伝ってもらいながら、食への関心を育てていきたいと思っております😊❤️

※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。