

新学期が始まり 1か月が経ちました。保育時間も通常になり本格的な園生活が始まります。
園庭や 畑・子どもの森から少しずつ足を延ばし散歩に出かけたりお腹がすく時間までゆっくりあそびが展開されていきます。
一人一人にとって「皆で食べる給食」が楽しい時間となるように食べ物の好き嫌いは無理はせず、様々な体験や活動を通して
いろいろな食べ物への興味関心も高まればと考えております。
美味しい素材の味がするほくぶ幼稚園の給食で育つ1年間を、どうぞよろしくお願いいたします。

園長 松村明子

〇〇が食べたくて仕方がない！実はその症状、栄養不足のサインです。

日頃、「無性にポテトチップスが食べたい」「毎日チョコレートを食べないと落ち着かない」等の症状があることはありませんか？
一人ひとり嗜好は様々で、好き嫌いがあるのは当然です。
しかし、その「好き嫌い」だけが関与しているのではなく、時には体のSOSとしてその症状が出ている場合があります。
今回は 場面ごとにどの栄養素が不足しているのか、そしてそんな時は何を食べれば気持ちも身体も落ち着くのかをご紹介します。

〇〇が食べたい・・・	不足している栄養素	アドバイス
甘いもの	たんぱく質	魚、乳製品を摂取する
チョコレート	マグネシウム	ナッツ、ごま、ほうれん草、海藻類を摂取する
揚げ物	良質な脂質、カリウム	青魚、ナッツ、ごま、スイカ、ブロッコリー、納豆を摂取する
塩辛いもの	ミネラル全般	スポーツドリンク等 水分とともに摂取できるものが◎
辛いもの	GABA	ストレスが原因であることが多いため、リラックス効果のあるものが◎
炭酸飲料	カルシウム	魚、乳製品、豆類
氷	鉄分	貧血気味になっていることが多いです。ほうれん草などをビタミンCを含む食材（芋類など）と一緒に摂取することで鉄分の吸収率がアップします。



給食試食会を計画しています！

6月20日（金）に「給食試食会」を計画しております。
また詳細決まりましたらお知らせ致します。お楽しみに♪



鶏つくね のレシピ

鶏ひき肉	200g
木綿豆腐	70g
片栗粉	20g
玉葱	70g
しめじ	15g
濃口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2

- ①玉葱、しめじをみじん切りにします。
- ②食材すべてをボウルに入れ、混ぜ合わせます。
- ③フライパンに大さじ1の油を入れ、火をつけます。
- ④温まり次第、成形したタネをフライパンに置き、
強火で両面に焼き色を付けます。
- ⑤焼き色が付いたら弱火にし、蓋をして蒸し焼きします。
- ⑥中まで火が通ったら、
キッチンペーパーで軽く油や水分を取り除きます。
- ⑦調味料を入れ、弱火のままじっくり煮詰めながら
お肉にタレを絡めます。
- ⑧タレにとろみが出てきたら、頃合いを見て火を止めます。

できあがり♪

2025年度 5月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日曜日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	木	◆きび御飯◎鶏のマーマレード焼き ★伴三絲●味噌汁	鶏肉、豆腐、のり、いりこ (だし)、ハム	白米、もちきび、砂糖、春雨、マーマレード焼き	レタス、人参、玉葱	◎醤油★薄口、酢●味噌	みかんゼリー お菓子	お菓子
2	金	◆中華丼◎ナムル★牛乳	豚肉、竹輪、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま油	玉葱、人参、木耳、干し椎茸、キャベツ、胡瓜、大根、生姜	◆オイスターソース、酒、薄口◎薄口	米粉クッキー (プレーン)	粉ふき芋
3	土	憲法記念日						
5	月	子どもの日						
6	火	振替休日						
7	水	◆炒り玄米御飯◎鮭の塩焼き★ひじき煮◎味噌汁	鮭、ひじき、あげ、いりこ (だし)	白米、玄米、砂糖、じゃが芋	人参、こんにゃく、干し椎茸、玉葱、葱	◎塩★醤油、みりん●味噌	梅おにぎり	お菓子
8	木	◆きび御飯◎じゃが芋のうま煮★もやしのおかか和え●りんごジュース	鶏肉、かつお節	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、もやし、小松菜、りんごジュース	◎醤油、みりん★薄口	ジャムサンド	胡瓜スティック
9	金	◆麦御飯◎チキンカツ★中華サラダ ●かき玉汁	鶏肉、高野豆腐、卵、いりこ (だし)	白米、麦、砂糖、米粉、コーン、ごま油	胡瓜、キャベツ、玉葱、えのき	◎塩、ソース★醤油、酢●薄口、塩	さつま芋蒸しパン	人参グラッセ
10	土	◆御飯◎タイビーエン ★ナムル●果物◇牛乳	豚肉、牛乳	白米、ごま油、砂糖、春雨	生姜、玉葱、人参、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、バナナ	◎薄口、オイスターソース、酒★薄口	お菓子	ウエハース
12	月	◆炒り玄米御飯◎鯖のソース焼き★スパゲッティサラダ●味噌汁	鯖、ハム、わかめ、いりこ (だし)	白米、玄米、砂糖、油、スパゲッティ、麺、コーン	生姜、キャベツ、胡瓜、しめじ、玉葱	◎醤油、ウスターソース、酒★薄口、酢、塩こしょう●味噌	おかかおにぎり	お菓子
13	火	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま、油	こんにゃく、キャベツ、人参、胡瓜、ごぼう	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口、酢	米粉クッキー (ココア)	ふかし芋
14	水	◆麦御飯◎タンドリーチキン★ポテトサラダ●すまし汁	鶏肉、ヨーグルト、ハム、豆腐、あげ、いりこ (だし)	白米、麦、じゃが芋、マヨネーズ	にんにく、胡瓜、人参、玉葱	◎カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、塩こしょう★塩◎薄口、塩	バナナケーキ	人参グラッセ
15	木	《以上児親子遠足》◆きび御飯◎肉じゃが★胡麻和え●ふりかけ	鶏肉、かつお節、いりこ、青のり	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋、ごま	人参、玉葱、こんにゃく、キャベツ、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口●醤油、塩	きな粉おにぎり	バナナ
16	金	◆炒り玄米御飯◎マーボー豆腐★もやしのナムル	鶏肉、豆腐	白米、玄米、ごま油、砂糖、片栗粉	干し椎茸、葱、生姜、にんにく、もやし、胡瓜、人参	◎オイスターソース、醤油、みりん、味噌★薄口	いももち	胡瓜スティック
17	土	◆チキンライス◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、砂糖、油、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
19	月	◆麦御飯◎鮭の味噌焼き★きんぴらごぼう●すまし汁	鮭、竹輪、いりこ (だし)	白米、麦、砂糖、ごま、さつま芋	ごぼう、人参、こんにゃく、玉葱、葱	◎味噌、みりん★醤油●薄口、塩	のりおにぎり	お菓子
20	火	◆炒り玄米御飯◎鶏の南蛮漬け★マカロニサラダ●味噌汁	鶏肉、ハム、いりこ (だし)、わかめ、卵	白米、玄米、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、コーン、片栗粉	胡瓜、玉葱、えのき	◎醤油、酢★塩こしょう●味噌	ミルク蒸しパン	粉ふき芋
21	水	◆きび御飯◎タイビーエン★梅肉和え●牛乳	豚肉、牛乳、かつお節	白米、もちきび、砂糖、ごま油、春雨	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、大根、梅干し	◎薄口、オイスターソース、酒	マカロニきな粉	バナナ
22	木	◆炒り玄米御飯◎ひじきハンバーグ★ナポリタン●味噌汁	鶏肉、豆腐、ひじき、ウインナー、あげ、いりこ (だし)	白米、玄米、砂糖、スパゲッティ、麺、片栗粉	玉葱、人参、キャベツ	◎醤油、みりん、酒★ケチャップ、塩こしょう●味噌	りんごゼリー お菓子	人参グラッセ
23	金	《お誕生日メニュー》◆カレーライス◎野菜サラダ★型抜き食パン●ジュース	鶏肉	白米、玄米、カレー粉、コーン、食パン、砂糖、油、じゃが芋	にんにく、人参、玉葱、レタス、胡瓜、みかんジュース	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー (ごま)	ふかし芋
24	土	◆そぼろ御飯◎中華サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、ジャム、砂糖、コーン、ごま油	胡瓜、キャベツ、バナナ	◆味噌、醤油、みりん、酒◎醤油、酢	お菓子	ウエハース
26	月	◆麦御飯◎カレイのチーズパン粉焼き★塩昆布和え●味噌汁	カレイ、塩昆布、かつお節、いりこ (だし)、粉チーズ	白米、麦、パン粉、砂糖、油、じゃが芋	玉葱、えのき、キャベツ、人参、胡瓜	◎塩こしょう★醤油、みりん●味噌	ゆかりおにぎり	お菓子
27	火	◆炒り玄米御飯◎チリコンカン★海藻サラダ●りんごジュース	鶏肉、大豆、わかめ	白米、玄米、砂糖、油、じゃが芋	トマト缶、にんにく、人参、玉葱、胡瓜、キャベツ、りんごジュース	◎ケチャップ、ウスターソース、醤油★薄口、酢、塩こしょう	蒸し饅頭 (芋餡)	胡瓜スティック
28	水	◆きび御飯◎鯖の味噌だれ★チョレギサラダ●うどん汁	鯖、のり、わかめ、いりこ (だし)	白米、もちきび、うどん、ごま、ごま油、砂糖、片栗粉	生姜、胡瓜、トマト、キャベツ、玉葱	◎醤油、酒、味噌、みりん★醤油、酢●薄口、塩	チーズ蒸しパン	人参グラッセ
29	木	◆豚丼◎もやしのじゃこ和え★牛乳	豚肉、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、玄米、片栗粉、砂糖、ごま	玉葱、もやし、胡瓜、人参、生姜	◆醤油、みりん◎薄口	青のりポテト	マカロニきな粉
30	金	◆炒り玄米御飯◎豆腐ナゲット★こんがりキツネの野菜サラダ●味噌汁	鶏肉、豆腐、あげ、わかめ、いりこ (だし)	白米、玄米、砂糖、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、油、コーン	にんにく、キャベツ、胡瓜、玉葱、しめじ	◎鶏がらスープの素、醤油、塩こしょう★醤油、酢、こしょう●味噌	水ようかん お菓子	バナナ
31	土	◆うどん◎キャベツのおかか和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、わかめ、ヨーグルト、かつお節	うどん、砂糖、ジャム	干し椎茸、キャベツ、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口	お菓子	ウエハース