



よていこんだて

令和 7年 5月号

末崎こども園

栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日	風薫る五月、さわやかな季節になりました。			1	2	3
予定	子どもたちは新しい環境にも慣れ、園庭のこいのぼりに負けないぐらい、元気いっぱいです。				避難訓練	憲法記念日
未満児主食	けれど、緊張がほぐれ、ほっとすると同時に季節の変わり目で疲れやすい時期でもあります。「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。			ごはん	ごはん	
昼食				・トマトソースハンバーグ ・やさしいため ・じゃがいものみそしる ・くだもの	・とうふステーキのあんかけ ・2しょくのいもサラダ ・たまねぎのみそしる ・くだもの	
おやつ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 今月の目標 みんなと仲良く食べよう </div>			むぎちや コーンのおこわ	りんごジュース かしわもちらうむしパン	
日	5	6	7	8	9	10
予定	こどもの日	振替休日	完全給食	赤十字登録式	異年齢交流	おにぎりの日
未満児主食				ごはん	ごはん	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
昼食			・わふうスパゲティー ・ココロスープ ・くだもの	・とりのからあげ ・ふきとじゃがいもの ・とうふのみそしる ・ゼリー	・アスパラガスいりカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちや	
おやつ			ごはんはいりません ぎゅうにゅう いちごむしパン	ぎゅうにゅう せんべい	やさしいジュース おこのみボール	
日	12	13	14	15	16	17
予定			完全給食 誕生児参観 うめっこひろば			
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	・たまごとしらすのポロポロいり ・にくじゃが ・えのきのみそしる ・くだもの	・キャベツのハンバーグ ・なめだけいりポテトサラダ ・なすのみそしる ・くだもの	・はるまきどんぶり ・わかめスープ ・くだもの	・さけのメンチカツ ・キャベツのごまあえ ・やきとうふのみそしる ・くだもの	・なまあげとぶたにくのみそいため ・シルバーサラダ ・だいいんのみそしる ・くだもの	・ゆかりごはん ・やさしいジュース ・ヨーグルト
おやつ	ぎゅうにゅう きなこクッキー	フルーチェ ビスケット	むぎちや おたのしみデザート	ぎゅうにゅう パイ	ぎゅうにゅう ぶらのラスク	ごはんはいりません
日	19	20	21	22	23	24
予定			完全給食 内科検診	さつまいもの苗植え		おにぎりの日
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	・なまあげのなんばんづけ ・パンパンジー ・ちゅうかスープ ・くだもの	・にくだんごあんかけ ・ばんさんすう ・なめこじる ・ゼリー	・とうふめし ・おきりこみ ・くだもの	・さばのねぎみそやき ・じゃがいものきんぴら ・ふのすましじる ・くだもの	・シュウマイふうハンバーグ ・きりぼしだいごんの ・さつまいものみそしる ・くだもの	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう おさつスティック	のむヨーグルト ビスケット	むぎちや やきまんじゅう	ぎゅうにゅう ざくざくクッキー	ぎゅうにゅう フルーベリーサンド	
日	26	27	28	29	30	31
予定			春の遠足			
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	・いりとうふ ・かぼちゃサラダ ・にくだんごスープ ・くだもの	・ポークチャップ ・ごぼうサラダ ・コンソメスープ ・くだもの		・ポテトのオープンやき ・ひじきのソテー ・しめじのみそしる ・くだもの	・ちくわのカレーに ・ラーメンサラダ ・あぶらあげのみそしる ・くだもの	・ジャムサンド ・やさしいジュース
おやつ	ぎゅうにゅう アップルケーキ	むぎちや こんぶとにんじんのごはん	むぎちや ビスケット	ぎゅうにゅう かぼちゃスコーン	いちごヨーグルト ビスケット	ごはんはいりません

※献立は都合により変更になる場合があります。

※今月の果物はバナナ、ジュースフルーツ、オレンジなどの予定です。

今月の郷土料理 群馬

☆とうふめし

群馬県の利根地区の郷土料理です。利根地区は大豆の産地で木綿豆腐作りも盛んでした。豆腐めしは「しょうゆめし」に消化のよい木綿豆腐を炒めて入れたところ、おいしかったの始まりのようです。大豆は荒地でも作物だったため、大豆加工品は貴重なたんぱく質として昔の人の生活が受け継がれてきたものです。

☆おきりこみ

群馬県は全国有数の小麦の産地です。その小麦で作る手打ちのひもかわ（平たい太めの麺）を大根や里芋などと鍋に「切っては入れ、切っては入れ」して煮込んで食べたことから「おきりこみ」と呼ばれるようになりました。

☆焼きまんじゅう

小麦粉を使った郷土料理が多く親しまれており、特に炭酸まんじゅうやそばまんじゅうなどの「まんじゅう」は種類が豊富です。そのなかでも特徴的なのが串に刺したまんじゅうに甘みのある味噌だれを塗って焼く「焼きまんじゅう」です。本来は小麦粉やもち米にどぶろくを加えて発酵させ、蒸してまんじゅうにし、焼くようですが食べやすいようにホットケーキミックスで作る予定です。

今月の予定平均栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	439kcal	511kcal
塩分	1.9g	1.6g
鉄分	2.7g	2.5g



5月5日は ”端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べます。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。

園ではおやつにかしわもちに見立てた、蒸しパンを予定しています。

