

献立表 <以上児>

2025年5月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal)	材 料 名			(○は午後おやつ)	3時おやつ
		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 木	マーボー丼 三色ナムル バナナ	463.5 12.4 8.2 0.8	〇さつまいも、七分つき米、 きび砂糖、押麦、ごま、ごま 油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	バナナ、にんじん、もやし、きゅうり、 たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ、ね ぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢	焼きいも
2 金	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
7 水	カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	519.3 17.2 11.9 1.4	七分つき米、〇ちぎりパン、 じゃがいも、押麦、油、きび 砂糖	森永おいしいカルシウム ヨーグルト、豚肉(肩ロー ス・)、〇脱脂粉乳、プロセス チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、干しぶ どう、にんにく	カレールウ、ケチャップ、 酢	ミルク ちぎりパン
8 木	ごはん かつおのごま照り焼き さつまいもの味噌マヨ和え すまし汁	452.0 20.9 13.0 1.5	七分つき米、〇じゃがいも、 さつまいも、ごま、マヨネー ズ、押麦、ごま油	かつお(春)、木綿豆腐、卵、 〇ウインナー、なると、かつ お節、みそ	〇キャベツ、〇たまねぎ、にんじん、〇 にんじん、ほうれんそう、こまつな、〇 スナッペンえんどう、こんぶ(だし用)、 しょうが	酒、しょうゆ、本みりん、 〇鶏ガラだし	春キャベツのポトフ ウエハース
9 金	パン 甘辛揚げ大豆 和風サラダ 春雨スープ、フルーツ	523.1 16.8 11.4 1.6	ロールパン、さつまいも、〇 七分つき米、〇もち米、片栗 粉、ごま、油、きび砂糖、七 分つき米	だいず(乾)、鶏もも肉、しら す干し	はっさく、キャベツ、〇グリーンピース、 コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、ト マト、たまねぎ、こまつな、しいたけ、 〇こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、〇酒、鶏ガ ラだし、〇食塩	グリーンピースのおにぎり
10 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
12 月	そばろごはん 新じゃがの土佐煮 豚汁	478.0 18.0 12.2 1.9	じゃがいも、七分つき米、〇 スパゲッティ、きび砂糖、押 麦、〇油、ごま油	ツナ缶、豚肉(肩ロース)、〇 ベーコン、卵、みそ、かつお 節、〇かつお節	にんじん、だいこん、〇たまねぎ、ほ うれんそう、〇しめじ、〇こまつな、ご ぼう、葉ねぎ	しょうゆ、〇しょうゆ、 酒、本みりん	和風スパゲティ
13 火	ごはん 白身魚のトマトソース煮 マカロニサラダ きのこスープ	484.7 16.7 17.6 1.0	七分つき米、マカロニ、マヨ ネーズ、油、小麦粉、押麦、 きび砂糖	〇ヨーグルト(無糖)、さわ ら、木綿豆腐、豚バラ肉、ハ ム	にんじん、たまねぎ、〇みかん缶、〇 バナナ、ホールトマト缶詰、コーン(冷 凍)、きゅうり、エリンギイ、しめじ、こ まつな、キャベツ	ケチャップ、鶏ガラだし、 中華あじ	フルーツヨーグルト ウエハース
14 水	ごはん 豆腐のカレーミートソース ポテトサラダ コーンスープ	550.0 21.4 20.5 1.6	七分つき米、じゃがいも、〇 小麦粉、マヨネーズ、押麦、 〇きび砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、〇 豆乳、〇脱脂粉乳、〇プロ セスチーズ、〇バター、〇 ベーコン、ベーコン、ハム	にんじん、たまねぎ、〇えだまめ、ク リームコーン缶、きゅうり、りんご、グ リンピース	カレールウ、ケチャップ、 鶏ガラだし	ミルク 枝豆とチーズのスクーン
15 木	ごはん ひじきの炒め煮 ごま酢和え 春野菜のふわふわ汁	518.1 20.3 14.9 1.6	七分つき米、〇油、きび砂 糖、押麦、ごま、油	木綿豆腐、鶏もも肉、〇脱 脂粉乳、はんぺん、ツナ缶、 さつま揚げ、油揚げ、かつ お節	にんじん、もやし、こまつな、たけの こ、グリーンアスパラガス、しいたけ、 さやえんどう、ひじき、グリーンピース、 こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、 酢、〇食塩	ミルク フライドポテト
16 金	パン 春きゃべつのクリーム煮 そら豆のサラダ バナナ	502.8 17.8 10.1 1.3	フランスパン、〇七分つぎ 米、じゃがいも、〇もち米、 小麦粉、マヨネーズ、〇黒ご ま	牛乳、鶏もも肉、卵、〇あず き(乾)、バター	バナナ、キャベツ、にんじん、たまね ぎ、そらまめ	中華あじ、〇食塩	赤飯おにぎり
17 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
19 月	ごはん 大和煮 納豆和え かきたま汁	622.3 18.8 29.2 1.4	七分つき米、こんにゃく、〇 きび砂糖、きび砂糖、押麦	〇無塩バター、豚肉(肩ロー ス)、卵、〇卵、納豆、〇脱脂 粉乳、かつお節	にんじん、ごぼう、まいたけ、こまつ な、キャベツ、グリーンピース、ねぎ、刻 みこんぶ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、本みりん	ミルク 緑茶のパウンドケーキ
20 火	ごはん れんこんと春雨のオイスターソース炒め パンバンジー わかめスープ	494.6 18.4 12.1 1.3	七分つき米、はるさめ、押 麦、きび砂糖、ごま、ごま 油、〇小麦粉、〇きび砂糖、 〇油、〇グラニュー糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、 〇脱脂粉乳、鶏ささ身、〇 木綿豆腐	にんじん、れんこん、たまねぎ、トマ ト、だいこん、キャベツ、きゅうり、生 わかめ、えのきたけ、ねぎ、にんにく、 しょうが	しょうゆ、オイスターソー ス、酢、鶏ガラだし	ミルク 豆腐ドーナツ
21 水	ごはん ポテトオムレツ 青菜のおかか和え 新ごぼうと新玉ねぎの味噌汁	539.1 20.6 9.8 1.6	七分つき米、じゃがいも、押 麦、きび砂糖、油、〇あんぱ ん	卵、豚ひき肉、〇脱脂粉乳、 みそ、かつお節	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、ごぼう、しいたけ、葉ねぎ、 こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク あんぱん
22 木	ピクニックランチ	610.8 24.9 15.1 1.1	七分つき米、〇スパゲ ティー、パン粉、小麦粉、油、 マヨネーズ、押麦、〇油	さけ、卵、〇ツナ缶、プロセ スチーズ	バナナ、かぼちゃ、〇トマト、〇たまね ぎ、にんじん、〇グリーンアスパラガ ス、きゅうり、〇にんにく	〇鶏ガラだし、食塩、〇 食塩	アスパラとトマトのパスタ
23 金	パン ささみのチーズ焼き ひじきと小松菜のサラダ 野菜スープ、フルーツ	483.0 27.3 12.4 1.9	〇七分つき米、ロールパン、 じゃがいも、マヨネーズ、〇 押麦、〇ごま、ごま、きび砂 糖	鶏ささ身、〇しらす干し、ス ライスチーズ、〇かつお節	はっさく、にんじん、こまつな、キャベ ツ、コーン(冷凍)、たまねぎ、しめじ、 ひじき	酒、〇しょうゆ、鶏ガラだ し、しょうゆ	しらすおかかおにぎり
24 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
26 月	ごはん 鶏肉のごまから揚げ 卵サラダ かぼちゃの味噌汁	626.5 24.1 25.5 1.4	七分つき米、、油、片栗粉、 マヨネーズ、押麦、ごま、小 麦粉、〇ホットケーキミッ クス、、〇きび砂糖	鶏もも肉、卵、〇脱脂粉乳、 みそ、かつお節、〇卵、〇パ ター	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅう り、トマト、ほうれんそう、しめじ、こん ぶ(だし用)、しょうが、〇干しブドウ	しょうゆ、酒	ミルク オールレーズンクッキー
27 火	ごはん 五目煮豆 わかめの酢の物 春キャベツの味噌汁	513.1 19.7 9.3 1.9	七分つき米、〇上新粉、〇 きび砂糖、きび砂糖、押麦、 ごま	〇牛乳、〇ゆであずき缶、 鶏もも肉、〇脱脂粉乳、だ いず(乾)、みそ、油揚げ、さ つま揚げ、かつお節	キャベツ、緑豆もやし、にんじん、糸こ んにゃく、きゅうり、ごぼう、えのきた け、れんこん、生わかめ、しいたけ、葉 ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、本みりん、 〇食塩	ミルク 茶まんじゅう
28 水	ごはん あじの香味焼き 油揚げの中華和え じゃがいも味噌汁、フルーツ	536.4 23.7 15.5 2.0	七分つき米、じゃがいも、片 栗粉、油、押、ごま、きび砂 糖、ごま油〇フランスパン、 〇マヨネーズ	あじ、〇脱脂粉乳、油揚 げ、、みそ、かつお節、〇粉 チーズ	はっさく、にんじん、こまつな、きゅう り、たまねぎ、生わかめ、葉ねぎ、さや えんどう、こんぶ(だし用)、にんにく	しょうゆ、酢	ミルク パンせんべい
29 木	ごはん 厚揚げとキャベツの味噌炒め リャンハン三糸 チンゲン菜のスープ	495.5 17.0 16.8 1.0	七分つき米、ごま油、押麦、 きび砂糖、はるさめ、砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、鶏 ひき肉、卵、ハム、みそ	〇とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、 みかん缶、チンゲンサイ、にんじん、 きゅうり、えのきたけ	酢、本みりん、しょうゆ、 鶏ガラだし	とうもろこし ウエハース
30 金	パン かぼちゃのグラタン ごぼうサラダ フルーツ	497.6 17.3 15.1 1.6	フランスパン、〇七分つぎ 米、小麦粉、マヨネーズ、〇 押麦、油	牛乳、〇鶏ひき肉、鶏もも 肉、ミックスチーズ、パ ター、〇みそ	はっさく、かぼちゃ、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、ごぼう、りんご、〇しょ うが	〇しょうゆ、〇酒、中華あ じ	鶏味噌おにぎり
31 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参

献立表 <未満児>

2025年5月							ときわ保育園	
日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			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		
1木	マーボー丼 三色ナムル バナナ	445.2 12.4 8.2 0.8	〇さつまいも、七分つき米、 きび砂糖、押麦、ごま、ごま 油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、 〇調製豆乳	バナナ、にんじん、もやし、きゅう り、たまねぎ、ほうれんそう、しい たけ、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢	かぼちゃポ ーロ	豆乳 やきいも
2金	(希望保育) お弁当持参	158.8 3.4 5.1 0.2		◎調製豆乳	〇りんご濃縮果汁		豆乳	りんごジュース おやさいせんべい
7水	カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	485.1 15.4 13.6 1.2	七分つき米、〇ちぎりパン、 じゃがいも、押麦、油、きび 砂糖	森永おいしいカルシウム ヨーグルト、豚肉(肩ロー ス)、〇脱脂粉乳、プロセス チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、干 しぶどう、にんにく	カレールウ、ケチャッ プ、酢	ウエハース	ミルク ちぎりパン
8木	ごはん かつおのごま照り焼き さつまいもの味噌マヨ和え すまし汁	394.9 16.9 11.0 1.2	七分つき米、〇じゃがいも、 さつまいも、ごま、マヨネー ズ、押麦、ごま油	かつお(春)、木綿豆腐、卵、 〇ウインナー、なると、かつ お節、みそ	〇キャベツ、〇たまねぎ、にんじ ん、〇にんじん、ほうれんそう、こ まつな、〇スナッブえんどう、こん ぶ(だし用)、しょうが、◎バナナ	酒、しょうゆ、本みり ん、みりん、〇鶏ガラだ し	バナナ	春キャベツのポトフ ウエハース
9金	ごはん 甘辛揚げ大豆 和風サラダ 春雨スープ、フルーツ	471.0 15.5 10.6 1.3	さつまいも、〇七分つき米、 〇もち米、片栗粉、ごま、 油、きび砂糖、七分つき米	だいず(乾)、鶏もも肉、しら す干し、◎プロセスチーズ	はっさく、キャベツ、〇グリーンピー ス、コーン(冷凍)、きゅうり、にん じん、トマト、たまねぎ、こまつな、 しいたけ、〇こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、〇酒、鶏 ガラだし、〇食塩	チーズ	グリーンピースごはん
10土	(希望保育) お弁当持参	160.1 1.3 2.2 0.1			〇りんご濃縮果汁		かぼちゃポ ーロ	りんごジュース ビスケット
12月	そばろごはん 新じゃがの土佐煮 豚汁	426.2 15.3 12.6 1.6	じゃがいも、七分つき米、 きび砂糖、押麦、〇油、ごま 油、〇七分つき米	ツナ缶、豚肉(肩ロース)、〇 ベーコン、卵、みそ、かつお 節、〇かつお節、◎調製豆 乳	にんじん、だいこん、〇たまねぎ、 ほうれんそう、〇しめじ、〇こまつ な、ごぼう、葉ねぎ	しょうゆ、〇しょうゆ、 酒、みりん	豆乳	まぜごはん
13火	ごはん 白身魚のトマトソース煮 マカロニサラダ きのこスープ	421.6 16.4 18.6 1.2	七分つき米、マカロニ、マヨ ネーズ、油、小麦粉、押麦、 きび砂糖	〇ヨーグルト(無糖)、さわ ら、木綿豆腐、豚バラ肉、ハ ム、◎プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、〇みかん缶、 〇バナナ、ホールトマト缶詰、コー ン(冷凍)、きゅうり、エリンギ、し めじ、こまつな、キャベツ	ケチャップ、鶏ガラだ し、中華あじ	チーズ	フルーツヨーグルト ウエハース
14水	ごはん 豆腐のカレーミートソース ポテトサラダ コーンスープ	472.4 19.7 16.3 1.3	七分つき米、じゃがいも、〇 小麦粉、マヨネーズ、押麦、 〇きび砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、〇 豆乳、〇脱脂粉乳、〇プロセ スチーズ、〇バター、〇ベー コン、ベーコン、ハム	にんじん、たまねぎ、〇えだまめ、 クリームコーン缶、きゅうり、りん ご、グリーンピース	カレールウ、ケチャッ プ、鶏ガラだし	のむヨーグルト	ミルク 枝豆とチーズのスコーン
15木	ごはん ひじきの炒め煮 ごま酢和え 春野菜のふわふわ汁	443.0 17.0 11.9 1.3	七分つき米、〇油、きび砂 糖、押麦、ごま、油	木綿豆腐、鶏もも肉、〇脱 脂粉乳、はんぺん、ツナ缶、 さつま揚げ、油揚げ、かつお 節	にんじん、もやし、こまつな、たけ のこ、グリーンアスパラガス、しい たけ、さやえんどう、ひじき、グリ ンピース、こんぶ(だし用)、◎バナ ナ	しょうゆ、本みりん、 酒、酢、〇食塩	バナナ	ミルク フライドポテト
16金	ごはん 春きゃべつのクリーム煮 そら豆のサラダ バナナ	477.1 15.9 11.2 0.6	〇七分つき米、じゃがいも、 〇もち米、小麦粉、マヨネー ズ、〇黒ごま、七分つき米	牛乳、鶏もも肉、卵、〇あず き(乾)、バター、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、そらまめ	中華あじ、〇食塩	豆乳	赤飯
17土	(希望保育) お弁当持参	143.6 0.8 2.0 0.1			〇りんご濃縮果汁		かぼちゃポ ーロ	りんごジュース おやさいせんべい
19月	ごはん 大和煮 納豆和え かきたま汁	534.8 18.0 26.3 1.2	七分つき米、こんにゃく、〇 きび砂糖、きび砂糖、押麦	〇無塩バター、豚肉(肩ロー ス)、卵、〇卵、納豆、〇脱脂 粉乳、かつお節、◎調製豆 乳	にんじん、ごぼう、まいたけ、こま つな、キャベツ、グリーンピース、ね ぎ、刻みこんぶ、しょうが、こんぶ (だし用)	しょうゆ、酒、本みりん	豆乳	ミルク 緑茶のパウンドケーキ
20火	ごはん れんこんと春雨のオイスターソース炒め パンバンジー わかめスープ	431.6 15.3 13.0 1.1	七分つき米、はるさめ、押 麦、きび砂糖、ごま、ごま 油、〇小麦粉、〇グラニュー 糖、〇きび砂糖、〇油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、 〇脱脂粉乳、鶏ささ身、〇 木綿豆腐	にんじん、れんこん、たまねぎ、ト マト、だいこん、キャベツ、きゅう り、生わかめ、えのきたけ、ねぎ、 にんにく、しょうが	しょうゆ、オイスター ソース、酢、鶏ガラだし	ウエハース	ミルク 豆腐ドーナツ
21水	ごはん ポテトオムレツ 青菜のおかか和え 新ごぼうと新玉ねぎの味噌汁	401.0 18.5 10.8 1.7	〇あんぱん、七分つき米、 じゃがいも、押麦、きび砂 糖、油	卵、豚ひき肉、〇脱脂粉乳、 みそ、かつお節、◎プロセス チーズ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそ う、キャベツ、ごぼう、しいたけ、葉 ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	チーズ	ミルク あんぱん
22木	わかめごはん 鮭フライ かぼちゃサラダ バナナ	517.4 20.9 15.0 0.9	七分つき米、パン粉、小麦 粉、油、マヨネーズ、押麦、 〇油、〇七分つき米	さけ、卵、〇ツナ缶、プロセ スチーズ、◎調製豆乳	バナナ、かぼちゃ、〇トマト、〇た まねぎ、にんじん、〇グリーンアス パラガス、きゅうり、〇にんにく	〇鶏ガラだし、食塩、 〇食塩	豆乳	ピラフ
23金	ごはん ささみのチーズ焼き ひじきと小松菜のサラダ 野菜スープ、フルーツ	438.5 21.0 7.6 1.1	〇七分つき米、じゃがいも、 マヨネーズ、〇押麦、〇ご ま、ごま、きび砂糖、七分つ き米	鶏ささ身、〇しらす干し、ス ライスチーズ、〇かつお節	はっさく、にんじん、こまつな、 キャベツ、コーン(冷凍)、たまね ぎ、しめじ、ひじき、◎バナナ	酒、〇しょうゆ、鶏ガラ だし、しょうゆ	バナナ	しらすおかかごはん
24土	(希望保育) お弁当持参	160.1 1.3 2.2 0.1			〇りんご濃縮果汁		かぼちゃポ ーロ	りんごジュース ビスケット
26月	ごはん 鶏肉のごまから揚げ 卵サラダ かぼちゃの味噌汁	572.5 22.8 24.8 1.3	七分つき米、油、片栗粉、マ ヨネーズ、押麦、ごま、小麦 粉、粉、〇ホットケーキミッ クス	鶏もも肉、卵、〇脱脂粉乳、 みそ、かつお節、◎調製豆 乳、〇卵、〇バター	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、トマト、ほうれんそう、し めじ、こんぶ(だし用)、しょうが、 〇干しぶどう	しょうゆ、酒	豆乳	ミルク オールレーズンクッキー
27火	ごはん 五目煮豆 わかめの酢の物 春キャベツの味噌汁	440.9 19.4 1.3 1.9	七分つき米、〇上新粉、〇 三温糖、きび砂糖、押麦、ご ま	〇牛乳、〇ゆであずき缶、 鶏もも肉、〇脱脂粉乳、だ いず(乾)、みそ、油揚げ、さ つま揚げ、かつお節、◎プロ セスチーズ	キャベツ、緑豆もやし、にんじん、 糸こんにゃく、きゅうり、ごぼう、 えのきたけ、れんこん、生わかめ、 しいたけ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、本みり ん、〇食塩	チーズ	ミルク 茶まんじゅう
28水	ごはん あじの香味焼き 油揚げの中華和え じゃがいも味噌汁、フルーツ	454.1 21.5 13.0 1.6	七分つき米、じゃがいも、片 栗粉、油、押麦、ごま、きび 砂糖、ごま油、〇食パン、〇 マヨネーズ	あじ、〇脱脂粉乳、油揚げ、 みそ、かつお節、〇粉チーズ	はっさく、にんじん、こまつな、 きゅうり、たまねぎ、生わかめ、葉 ねぎ、さやえんどう、こんぶ(だし 用)、にんにく	しょうゆ、酢	のむヨーグルト	ミルク パンせんべい
29木	ごはん 厚揚げとキャベツの味噌炒め リャンハン三糸 チンゲン菜のスープ	476.7 15.7 13.1 0.8	七分つき米、ごま油、押麦、 きび砂糖、はるさめ、〇七 分つき米	生揚げ、豚肉(肩ロース)、鶏 ひき肉、卵、ハム、みそ、〇 調製豆乳	〇とうもろこし、キャベツ、たまね ぎ、みかん缶、チンゲンサイ、にん じん、きゅうり、えのきたけ、◎パ ナナ	酢、本みりん、しょう ゆ、鶏ガラだし	バナナ	とうもろこしごはん 豆乳
30金	ごはん かぼちゃのグラタン ごぼうサラダ フルーツ	470.6 15.5 15.2 0.9	〇七分つき米、小麦粉、マヨ ネーズ、〇押麦、油、七分つ き米	牛乳、〇鶏ひき肉、鶏もも 肉、ミックスチーズ、バター、 〇みそ、◎調製豆乳	はっさく、かぼちゃ、にんじん、た まねぎ、キャベツ、ごぼう、りんご、 〇しょうが	〇しょうゆ、〇酒、中華 あじ	豆乳	鶏味噌ごはん
31土	(希望保育) お弁当持参	157.7 0.9 5.4 0.1			〇りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい



5月 給食だより



令和7年4月30日

青葉が輝き、外遊びが心地よい季節です。入園・進級から1か月が経ち、ようやく新しい環境に慣れてきた子どもたち。連休明けには疲れが出てくることもあります。ゆったりと給食を楽しめるように、食事の環境づくりに配慮していきたいと思います。

朝ごはんでは生活リズムを整える

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。

例えば、夜更かしをすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんを食べる習慣をつけておきたいですね。

おなかを空かせて朝ごはんをおいしく食べるために、次のようなことを心がけてみてください。

朝起きた時

- ・太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。
- ・水分を取って、胃腸の働きを促す。
- ・余裕があったら、朝ごはんの前に簡単な体操をする。

その他

- ・前日の夕食時間が遅くならないようにする。
- ・甘い物の食べ過ぎに気を付ける。



5月の旬の食材

そら豆・グリンピース・さやえんどう・スナップえんどう・アスパラガス・新玉ねぎ・新にんじん・新じゃがいも・かぼちゃ・春キャベツ・新ごぼう・にら・チンゲンサイ・甘夏みかん・メロン・あじ・かつお・生わかめ

端午の節句

端午の節句にちなんだ食べ物には、粽（ちまき）や柏餅があります。粽は「端午の節句」として中国から一緒に伝わってきた風習です。

柏餅は日本独自の風習で、新しい芽が出るまで古い葉を落とさない「柏」を「後継ぎが途絶えない」縁起物としたようです。

こいのぼりを眺めながら、おいしい粽や柏餅を食べて、みんなで一緒に子どもの日を楽しんでください！

レシピ紹介

（分量は子ども2人+大人2人分）

グリンピースごはん



<材料>

米・・・1.5合
もち米・・・0.5合
グリンピース・・・100g
酒・・・大さじ1
塩・・・小さじ1

<作り方>

- ①グリンピースはザルに入れ、水で軽く洗う
- ②米ともち米を合わせて研ぎ、炊飯器に入れる
- ③調味料をすべて入れて、2合のメモリまで水を入れる
- ④グリンピースをのせて、少しおいてから炊く
- ⑤炊けたら、全体を軽くまぜる

卵サラダ



<材料>

卵・・・1個
キャベツ・・・2～3枚
きゅうり・・・1/2本
トマト・・・1/4個
マヨネーズ・・・大さじ1

<作り方>

- ①卵は炒り卵にする
- ②キャベツは粗めの千切りにしてさっと茹で、水気をしぼる
- ③きゅうりは薄く輪切りにして塩をまぶして、水気をしぼる
- ④トマトは1cm角に切って、ざるで水気を切る
- ⑤①～④をボウルに入れて、マヨネーズで和える

