



～もりのキッチン～

令和8年度5月号
 社会福祉法人中央福祉会
 げんきな森中央保育園

月	火	水	木	金	土	
<p>入園・進級して1ヶ月が経ちました。新しい環境にも慣れ、友だちと会話をしながら、給食やおやつを食べている姿が見られるようになっていきます。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん心にもおいしいものであることを給食を通して感じてもらえたらと思います。</p> <p>一方、この時期は疲れがたまり体調も崩しやすくなっていきます。ご家庭でも食事の栄養バランスや十分な睡眠をとるように心がけましょう。</p>				<p>1 親子遠足</p>	<p>2</p> <p>ハヤシライス キャベツの塩昆布和え 福神漬け 果物</p>	
<p>4</p> <p>みどりの日</p>		<p>5 こどもの日</p>	<p>6 振替休日</p>	<p>7 甘辛いりこ</p> <p>ツナ入り卵焼き・トマト 春雨の酢の物 コンソメスープ 果物</p>	<p>8</p> <p>魚の南蛮漬け ごぼうサラダ 味噌汁 果物</p>	<p>9</p> <p>タコライス 人参とインゲンの旨煮 ワカメスープ 果物</p>
9時		9時		9時	9時	
3時		3時		3時	3時	
<p>11</p> <p>魚のオニオンソースかけ・蒸し南瓜 きりざい納豆 味噌汁 果物</p>		<p>12 手作りふりかけ</p> <p>大豆入り団子の甘酢あん 胡瓜のしらす和え 卵スープ 果物</p>	<p>13 かえりいりこ</p> <p>ウイナーカレー 切昆布煮 福神漬け 果物</p>	<p>14 パン</p> <p>高野豆腐とチーズのスクランブルエッグ ジャーマンポテト コンソメスープ 果物</p>	<p>15</p> <p>和風クリスピー・スナップエンドウ ひじきとチーズのサラダ 味噌汁 果物</p>	<p>16</p> <p>鮭のさっぱり寿司 ゆかりポテト すまし汁 果物</p>
9時	ビスコ	9時	ボーロ	9時	ビスケット	
3時	塩麹入りバナナマフィン	3時	焼き大福	3時	お麩ラスク	
<p>18</p> <p>酢豚 切干大根の煮付け 中華スープ 果物</p>		<p>19 煮豆</p> <p>魚ミンチのハンバーグ・トマト キャベツのオーロラ和え すまし汁 果物</p>	<p>20 手作りふりかけ</p> <p>五目煮 スナップエンドウのソテー ワカメスープ 果物</p>	<p>21</p> <p>牛肉とインゲンの炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ 果物</p>	<p>22</p> <p>豆腐のまり揚げ・トマト 竹輪とキャベツのセサミソース 南瓜スープ 果物</p>	<p>23</p> <p>豚そぼろ丼 インゲンのゴマ和え 味噌汁 果物</p>
9時	ミニゼリー	9時	かりんとう	9時	あられ	
3時	竹輪の磯辺焼き	3時	シュガートースト	3時	ヨーグルト入りケーキ	
<p>25 ししゃも</p> <p>麻婆豆腐 切昆布の当座煮 ワカメスープ 果物</p>		<p>26</p> <p>魚のパセキソース焼き・カレー粉吹き ひじきの華風和え 味噌汁 果物</p>	<p>27 手作りふりかけ</p> <p>肉じゃが アスパラのツナマヨ和え 味噌汁 果物</p>	<p>28</p> <p>レバーの味噌炒め コールスローサラダ 春雨スープ 果物</p>	<p>29</p> <p>唐揚げ・千切りキャベツ 五目炒め 味噌汁 果物</p>	<p>30</p> <p>ガパオ炒めご飯 キャベツのツナ和え 中華スープ 果物</p>
9時	あられ	9時	ビスケット	9時	クッキー	
3時	黄粉入り塩ちんすこう	3時	豆腐入りチーズケーキ	3時	にゅうめん	



- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主食はごはん・パンです。
- ★おやつ時の飲み物は、牛乳です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・かえりいりこ・煮豆
ししゃもでカルシウム・鉄分を強化しています。



グリーンピース

旬の時期は4～6月。熟す前のエンドウを収穫した種の部分です。食物繊維が豊富で、季節の変わり目の体調維持や疲労回復にぴったりの食材です。



こどもの日

5月5日はこどもたちの健やかな成長を願う日です。かつては男の子の厄除けと健全な成長を祈る「端午の節句」と言いました。

現在でも五月人形や兜を飾ったり、鯉のぼりを立てたりします。

こどもの日にちなんだ食べ物には、ちまきや柏餅があります。保育園では、4月30日(木)のおやつで「かぶとパイ」を予定しています。