



# 5月の給食だよ

令和8年5月 南春日こども園

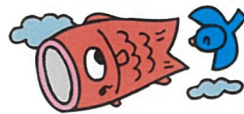
季節の変わり目となりますので、涼しい日や暑い日があり、体が慣れず、体調を崩しやすい時期です。体調管理に十分に注意しながら、元気に過ごしていきましょう。



## 端午の節句



子どもの日は、端午の節句の日でもあります。子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。端午の節句は、ずっと前から行われており、もともとは病気や災いを避けるための行事でした。端午の節句のときによく食べるものとして「ちまき」と「柏もち」があります。園では、5月1日に幼児クラスはちまきをを食べ、おやつはみんなで柏まんじゅうを食べました。お家でもみんなの成長と無病息災を祈りましょう。



## 24節気

5月 5日 立夏(りっか).....日差しや気温に初夏の気配が感じられるときです。

夏の始まりを示す節気です。旬の食材はグリーンピースです。たんぱく質と鉄が豊富に含まれています。疲れにくく、元気な体を作ってくれます。



5月 21日 小満(しょうまん).....作物が順調に育ち始まる時期です。少しずつ暑くなり、太陽が出ている時間が長くなってきます。

旬の食材は新じゃがいもです。ビタミンCが豊富に含まれています。



## 大分の郷土料理

今月はひじきめしを26日のおやつに取り入れています。ひじきめしは昔から津久見市に伝わる郷土料理です。



# こんだて

月	火	水	木	金	土
				1 果物	2 果物
				こいのぼりランチ	豚肉の中華炒め
				柏まんじゅう	果物
4	5	6	7 野菜	8 果物	9 果物
みどりの日	こどもの日	振替休日	魚のコーンマヨ焼き ちくわ入り煮昆布	ポトフ ひじきの華風和え	鶏肉のスタミナ炒め
11 果物	12 果物	13 野菜	グリーンピースおにぎり	たけのこまんじゅう	果物
レバーの甘味噌炒め もやしの梅肉和え	そらまめくんのカレー 棒棒鶏サラダ	魚の磯辺揚げ 新ごぼうサラダ	14 果物	15 果物	16 果物
ベーコンエビ	フルーツヨーグルト	ミネラルふりかけおにぎり	肉じゃが 春キャベツとちくわの セサミンソース	弁当作りの日 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のおかか和え	牛肉の オイスターソース炒め
18 野菜	19 果物	20 蒸し野菜	あんぱん	22 果物	23 果物
魚のみそ煮 マカロニサラダ	豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物	鶏肉のねぎ味噌焼き 春キャベツのゆかり和え	五目煮 そら豆のほくほくサラダ	豆腐のミートグラタン トマトときゅうりの レモン醤油和え	お見知り遠足
ココアパン	きなこだんご	ストーンクッキー	トマトパスタ	クロックムッシュ	
25 果物	26 野菜	27 果物	28 果物	29 野菜	30 果物
タンドリーチキン ピーマンの三色和え	厚揚げの中華炒め ほうれん草のナムル	チーズ入り魚バーグ 野菜の納豆和え	誕生会	ポークビーンズ 和風サラダ	かしわ汁
きなこパン	ひじきめし	ミルクココアプリン	パン	コーンマヨトースト	果物

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

### ★5月の行事★

- 1日 こいのぼりランチ... 幼児クラスは主食がいりません。
- 15日 弁当作りの日... 幼児クラスはおにぎりをお願いします。
- 28日 誕生会... 幼児クラスは主食がいりません。

### ●旬の食材●

グリーンピース そら豆  
新ごぼう 新じゃがいも

