



はなまんだより

2025年5月

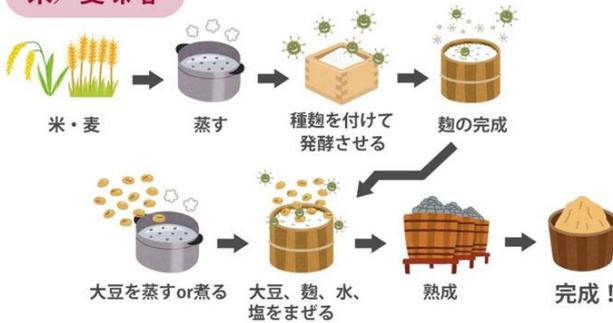
みどりのさわやかな季節となりました。入園、進級して1か月が経ちますが慣れない環境や緊張から、どうしても毎年残食が多くなります。早く給食の時間が楽しみと思ってもらえるようになれば嬉しいです。もっと給食に興味を持って貰えるように日々頑張りたいと思います。



味噌を知ろう！

味噌は大豆を潰したものに麴と塩を加えて発酵させたものです。米麴を使用すると米味噌、麦麴からは麦味噌、豆麴からは豆味噌が出来上がります。また、色から赤味噌・白味噌など、味から甘味噌・辛味噌などに分けられます。給食では米味噌（淡色で辛口）を使用しています。

米/麦味噌



手作りの味噌と市販の味噌では手作りの方が熟成の期間が長く、まろやかな味わいです。発酵のための微生物が多く住み着いており、腸をきれいにするなど健康に良いといわれています。



5月5日は端午の節句

ちまきは、上新粉やもち米などで細長い三角錐に形つくられ笹などの葉で包み、いぐさを巻き付けて蒸したお菓子です。端午の節句とともに中国から日本に伝わって来ました。

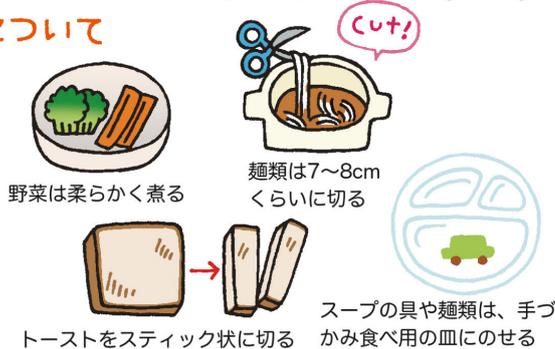
柏餅とちまきどっち派？



柏餅は、上新粉やもち米で餅を作り、あんこを餅で包んで蒸しあげたら、最後に柏の葉で包みます。柏の木は、新芽が出る前に古い葉を落とさない事から「跡継ぎから途絶えない」とのイメージと結びつき縁起がいいお菓子として食べられるようになりました。

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 5月 [モーツァルト]

				1 (木)		2 (金)		3 (土)			
昼食				おついち赤飯 豚肉と大根の旨煮 さつまいもサラダ 麩としいたけのすまし汁 フルーツ：グレープフルーツ		肉じゃが キャベツと焼き油揚げの和え物 なめことわかめの味噌汁 七分つき米 一品：ピーマンと竹輪のきんぴら		憲法記念日			
昼間食				レーズン入りバナナケーキ 牛乳		きなこドーナツ 牛乳					
成分値				<一日合計> エネルギー 676 kcal 蛋白質 24 g 脂質 17 g 炭水化物 116 g 鉄 2.2 mg 塩分 1.3 g		<一日合計> エネルギー 593 kcal 蛋白質 22 g 脂質 21 g 炭水化物 87 g 鉄 2.7 mg 塩分 1.9 g		<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g			
5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)		10 (土)	
昼食	こどもの日	振替休日	さばの塩焼き ひろすの炊いたん はんぺんとわかめのすまし汁 七分つき米 一品：里芋のから揚げ	五目ちらし寿司 切干大根煮 ゆばとえのきのすまし汁 フルーツ：オレンジ	かれいのムニエル 小松菜のツナ和え コンソメスープ 七分つき米 一品：粉ふき芋	ツナとコーンのピラフ きゅうりとかにかまのごま和え コンソメスープ フルーツ：グレープフルーツ					
昼間食			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳	
成分値	<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 559 kcal 蛋白質 23 g 脂質 21 g 炭水化物 75 g 鉄 2.7 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 522 kcal 蛋白質 17 g 脂質 13 g 炭水化物 88 g 鉄 2 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 531 kcal 蛋白質 22 g 脂質 11 g 炭水化物 90 g 鉄 2.2 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 502 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g 炭水化物 85 g 鉄 1.1 mg 塩分 2.3 g					
12 (月)		13 (火)		14 (水)		15 (木)		16 (金)		17 (土)	
昼食	スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー コンソメスープ 七分つき米 一品：きのこのマリネ	豚キャベツ丼 春雨の酢の物 中華スープ フルーツ：オレンジ	タンドリーチキン 白菜と人参の磯和え 大根ともやしの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	おにぎり(ゆかり) あんかけうどん きゅうりのツナ和え フルーツ：グレープフルーツ	さわらの味噌漬 高野豆腐の煮物 麩とえのきのすまし汁 七分つき米 一品：キャベツの浅漬	そばめし 大根ナムル 中華スープ フルーツ：バナナ					
昼間食	ピザトースト 牛乳	ヨーグルトスコーン 牛乳	いちごジャムサンド 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	フライドポテト 牛乳	牛乳		牛乳		牛乳	
成分値	<一日合計> エネルギー 513 kcal 蛋白質 22 g 脂質 20 g 炭水化物 68 g 鉄 2.4 mg 塩分 2.5 g	<一日合計> エネルギー 537 kcal 蛋白質 19 g 脂質 12 g 炭水化物 92 g 鉄 1.4 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 537 kcal 蛋白質 22 g 脂質 15 g 炭水化物 85 g 鉄 2.6 mg 塩分 2.8 g	<一日合計> エネルギー 494 kcal 蛋白質 17 g 脂質 13 g 炭水化物 83 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 464 kcal 蛋白質 20 g 脂質 17 g 炭水化物 63 g 鉄 2.6 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 558 kcal 蛋白質 16 g 脂質 17 g 炭水化物 89 g 鉄 1.6 mg 塩分 1.1 g					
19 (月)		20 (火)		21 (水)		22 (木)		23 (金)		24 (土)	
昼食	鮭の照り焼き 大根とさつま揚げの炊いたん かき玉風味噌汁 七分つき米 一品：さつま芋のバター焼き	大豆入りカレー 野菜サラダ ももヨーグルト	さばの煮付け(韓国風) 小松菜のお浸し 玉ねぎとしめじの味噌汁 七分つき米 一品：大根の梅和え	筑前煮 ほうれん草のサラダ 豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	◎世界の料理inドイツ レバーケーキ ジャーマンポテト コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	クリームシチュー いんげんのソテー 七分つき米 フルーツ：オレンジ					
昼間食	黒ごまかりんとう 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	豆腐入りお好み焼き 牛乳	おぐらトースト 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	牛乳		牛乳		北海道ミルクロール 牛乳	
成分値	<一日合計> エネルギー 527 kcal 蛋白質 22 g 脂質 14 g 炭水化物 83 g 鉄 2 mg 塩分 2.3 g	<一日合計> エネルギー 642 kcal 蛋白質 20 g 脂質 18 g 炭水化物 108 g 鉄 2 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 475 kcal 蛋白質 24 g 脂質 17 g 炭水化物 64 g 鉄 3.2 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 551 kcal 蛋白質 25 g 脂質 19 g 炭水化物 78 g 鉄 2.7 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 480 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16 g 炭水化物 72 g 鉄 2.1 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 531 kcal 蛋白質 19 g 脂質 20 g 炭水化物 74 g 鉄 1.6 mg 塩分 0.8 g					
26 (月)		27 (火)		28 (水)		29 (木)		30 (金)		31 (土)	
昼食	鱈の甘酢あんかけ かぼちゃの炊いたん 大根と人参のすまし汁 七分つき米 一品：青梗菜のお浸し	新じゃがコロッケ いんげんと竹輪のごま和え ごぼうともやしの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	松風風焼き ひじき豆 しめじとゆばのすまし汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	鶏じゃが 小松菜のごま和え 大根とわかめの味噌汁 七分つき米 一品：白菜のクリーム煮	おにぎり(ゆかり) きつねうどん 青菜のツナ和え フルーツ：バナナ					
昼間食	ホットサンド 牛乳	抹茶いろいろ 乳児：グレープフルーツ 牛乳	ラスク 牛乳	ごまドーナツ 牛乳	メロンパントースト 牛乳	牛乳		牛乳		カスタードロール 牛乳	
成分値	<一日合計> エネルギー 450 kcal 蛋白質 21 g 脂質 11 g 炭水化物 71 g 鉄 1.8 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 532 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g 炭水化物 96 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 610 kcal 蛋白質 20 g 脂質 22 g 炭水化物 90 g 鉄 2.2 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 621 kcal 蛋白質 25 g 脂質 23 g 炭水化物 85 g 鉄 4.1 mg 塩分 1.5 g	<一日合計> エネルギー 502 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16 g 炭水化物 78 g 鉄 2.9 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 582 kcal 蛋白質 20 g 脂質 20 g 炭水化物 87 g 鉄 1.8 mg 塩分 2 g					

*都合により献立を変更することがあります。