

NITOBEGOHAN



*にとべごはん
NITOBEGOHAN

《 5月が旬の食べ物 》

メロン

メロンは5月から7月にかけて旬をむかえ、美味しいだけでなく、栄養が豊富な果物です。【ペクチン】と呼ばれる水溶性の食物繊維や人間が欠かすことのできない必須ミネラルのひとつである【カリウム】、体の調子を整える働きのある【ビタミンC】など、体に必要な栄養素がたくさん含まれています。そして、昼の気温が高ければ高いほど栄養素を蓄え、夜の気温が低ければ低いほど栄養素の消費が少なくなるため、昼夜の温度差がある5月から6月は特にメロンの糖度が高くなります。



アスパラガス

アスパラガスは、みずみずしくシャキシャキとした食感を楽しむことができます。種類は、緑色の他に白色・紫色もあります。これからどんどんおいしくなるアスパラガスを食べましょう！



スナップエンドウ

スナップエンドウは、4月～6月に旬を迎えます。グリーンピースを改良してアメリカで開発された新しい品種で、シャキシャキとした食感とグリーンピースの甘みを一緒に味わえます。



K O N D A T E



日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	原材料	エネルギー (kcal)
			原色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える				
1	木	ごはん 豆腐のステーキきのこバターソースかけ スナッPEndウのサラダ なめこのみそ汁 フルーツのヨーグルトかけ	豆腐 油揚げ みそ ヨーグルト	米 小麦粉 油 バター 片栗粉 じゃがいも	にんにく しめじ えのきだけ だいこん きゅうり だいこん スナップエンドウ 玉ねぎ なめこ ねぎ こまつな ミックスフルーツ	346	ツナマヨマフィン 牛乳	牛乳 たまご ツナ チーズ 砂糖 コーン マヨネーズ ホットケーキミックス	166
2	金	ごはん 白身魚のサクッと揚げ インゲンともやしのごま和え せんべい汁 豆乳プリン	ホキ 鶏肉 寒天 ゼラチン 豆乳	米 マヨネーズ 油 小麦粉 片栗粉 こま 砂糖 南豆 せんべい	にんにく しょうが さいいんげん もやし にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	318	せんべい・バナナ 牛乳	牛乳 せんべい バナナ	111
7	水	たけのこおこわ 鮭のちゃんちゃん焼き ごまポテト すまし汁 抹茶ミルクゼリー	豚肉 サケ みそ 昆布 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳	米 もち米 ごま油 油 砂糖 バター ごま 黒砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん しいたけ だけのご ねぎ コーン 玉ねぎ キャベツ ビーマン もやし しめじ みつば	352	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフレーク バター マシュマロ	142
8	木	マヨしらすトースト(しらすごはん) トマトシチュー カラフルサラダ キウイフルーツ	しらす チーズのり 豚肉	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ トマト パセリ 赤いマヨネーズ キウイフルーツ	397	鶏そぼろ おにぎり 牛乳	鶏肉 のり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	172
9	金	麦ごはん 鶏肉の塩昆布焼き おかかポテト キャベツのみそ汁 レモンゼリー	鶏肉 塩昆布 削り節 のり 油揚げ 豆腐 みそ 寒天 ゼラチン	米 麦 ごま油 バター じゃがいも 砂糖	キャベツ ねぎ レモン	342	メープルトースト 牛乳	牛乳 食パン バター メープルシロップ 砂糖	138
12	月	菜めし 鱈の照り焼き じゃが芋のごまサラダ かきたま汁 アセロラゼリー	鱈の茶 サワラ 豆腐 じゃがいも ゼラチン	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 こま 練りごま	きゅうり にんじん ししょうが しいたけ チンゲンツァイ アセロラジュース	316	桜エビの ぱりぱりピザ (ごはん) 牛乳	チーズ のり 牛乳 さくらえび きょうざの皮 マヨネーズ	143
13	火	梅ごはん 青のりコロケ もやしとコーンのお浸し なすのみそ汁 りんご	豚肉 青のり たまご 削り節 生揚げ みそ	米 ごま油 小麦粉 じゃがいも 片栗粉	梅 ゆかり 玉ねぎ もやし コーン なす ねぎ りんご	328	マシュマロ クラッカーサンド 牛乳	牛乳 クラッカー マシュマロ	111
14	水	中華丼 大根の中華漬け やわらか杏仁豆腐 牛乳	豚肉 エビ 牛乳 寒天 ゼラチン	米 油 砂糖 ごま油	ししょうが にんにく にんじん だけのご しいたけ ほたて こまつな だいこん きゅうり	323	バイクドポテト 牛乳	牛乳 じゃがいも 油 オリーブ油	99
15	木	発芽玄米入りごはん カツオ(鮭)のにんにく醤油かけ 肉じゃが 和風カレースープ マンゴーゼリー	カツオ 豚肉 ベーコン ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 玄米 砂糖 しらす じゃがいも	ししょうが にんにく にんじん 玉ねぎ さいいんげん ねぎ ごぼう だいこん チンゲンツァイ マンゴージュース	327	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	142
16	金	山菜うどん 和風ポテトサラダ プリン 牛乳	削り節 鶏肉 油揚げ かまぼこ ツナ 牛乳	うどん 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ プリン	にんじん 山菜 ねぎ しめじ しいたけ きゅうり 万能ねぎ	382	おかかおにぎり 牛乳	削り節 のり 牛乳 米	170
19	月	まごわやさしい給食 鶏のかやくごはん 鱈(鮭)の文化干し キャベツのごまサラダ 具だくさんのスープ ぶどうゼリー	油揚げ 鶏肉 サバ わかめ 生揚げ 寒天 ゼラチン	米 ごんにやく 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん ごぼう さやえんどう キャベツ きゅうり ししょうが 玉ねぎ しいたけ ねぎ チンゲンツァイ ブドウジュース	352	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 油 中華めん にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	122
20	火	ミルクパン(ごはん) オムレツのホワイトソースかけ 野菜スティック ベーコンスープ レアチーズプリン	鶏肉 たまご 牛乳 ベーコン ゼラチン クリームチーズ	ミルクパン バター じゃがいも 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ しめじ マッシュルーム パセリ だいこん きゅうり にんじん フロッキー キャベツ こまつな ブルーベリー	374	焼きおにぎり 牛乳	みそ 牛乳 米	162
21	水	ごはん 竹輪チーズの磯辺揚げ(はんぺん) 豚しゃぶサラダ さつま汁 ジューシーフルーツ	竹輪 チーズ 青のり たまご 豚肉 豆腐 さまま揚げ	米 小麦粉 油 ごま油 砂糖 こま	きゅうり にんじん もやし しょうが ねぎ しいたけ だいこん こまつな ジューシーフルーツ	322	シュガートースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	160
22	木	塩昆布ごはん 赤魚の粕漬焼き なつとう和え 豆腐とわかめのみそ汁 小豆ミルクゼリー	塩昆布 アカウオ みそ 狭豆 油揚げ 豆腐 わかめ 寒天 ゼラチン 牛乳 小豆	米 玄米 ごま 砂糖 じゃがいも	こまつな にんじん もやし ねぎ	315	お好み焼き (ごはん) 牛乳	たまご さくらえび 削り節 青のり 牛乳 小麦粉 油 キャベツ	132
23	金	ごはん ビーマンの肉詰め カリカリじゃこサラダ とりごぼう汁 ヨーグルト	豚肉 牛肉 豆腐 牛乳 たまご じゃこ 鶏肉 ヨーグルト	米 片栗粉 はん粉 油 砂糖 ごま ごま油	ビーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 万能ねぎ	381	お麩ラスク 牛乳	きなこ 牛乳 砂糖 バター 鮭	102
26	月	ごはん 梅しそつくね じゃが芋のそぼろ煮 大根と芋のみそ汁 ビーチゼリー	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ みそ 寒天 ゼラチン	米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	ねぎ しそ ししょうが だいこん さいいんげん こまつな ももジュース	339	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 うどん 油 玉ねぎ にんじん キャベツ	107
27	火	しらすと大葉のごはん かじき(鮭)のカレースティック揚げ ひじきと野菜のおかか和え 五目汁 カップdeヤグルト	しらす カジキ 豆腐 削り節 ひじき	米 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも	しそ しょうが にんじん キャベツ だいこん しいたけ だけのご 万能ねぎ カップdeヤグルト	354	野菜パンケーキ 牛乳	豆腐 牛乳 小麦粉 砂糖 バター メープルシロップ にんじん こまつな	161
28	水	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 大根の梅サラダ けんちん汁 カルピスかん	豚肉 油揚げ 豆腐 寒天 カルピス	米 麦油 ごま油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり 梅 ごぼう ねぎ	317	ガーリック トースト 牛乳	牛乳 フランスパン バター パセリ	147
29	木	旬のさかな アジ ゆかりごはん 鯰(1歳・2歳・年少・鮭)のみそマヨ焼き じゃが芋としらすの煮物 青菜と豆腐のスープ ほうじ茶のプラマンジェ	アジ みそ チーズ 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 砂糖 油 しらす 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	ゆかり しょうが さいいんげん しいたけ チンゲンツァイ	354	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	105
30	金	レモンクリームサブティ レーズンサラダ メロン 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム	サブティ バター 小麦粉	レモン 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん きゅうり 干しほうろく メロン	366	りんごの パウンドケーキ 牛乳	たまご バター 砂糖 小麦粉 りんご	192

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。
※○は1歳の献立内容です。

April



2025年5月

2025年5月

献立紹介

7	水	毎年5月5日は「端午の節句」または、「こどもの日」と呼ばれています。「端午の節句」とは日本の伝統行事で、男の子の健やかな成長を祝う日です。鯉のぼりや五月人形などを飾り、柏餅やちまきを食べる風習があります。「こどもの日」は、男の子と女の子の幸せを願い、お母さんに感謝する日でもあります。本日のにとべごはんは、端午の節句に因んだメニューです。みなさんが食べやすいように「たけのおこわ」にしました。すまし汁のかまぼこは五月人形が頭にかぶっている「かぶと」の絵柄になっています。みんなで祝いする気持ちと感謝の気持ちをもちながら、楽しんで食べましょう♪
12	月	5月12日は「アセロラの日」です。1999年に日本最大のアセロラの産地である沖縄本島北部の本部町がアセロラ初収穫の時期にあたる5月に合わせて制定しました。アセロラにはレモンの30倍以上のビタミンCが含まれていて、疲れた体を元気にしてくれる効果があります。にとべごはんではデザートで「アセロラゼリー」が登場します。酸っぱい味が特徴のアセロラですが、お砂糖を入れて甘酸っぱく仕上げているので、味わって食べてください。
19	月	「まごわやさしい」給食の日です。「まごわやさしい」とは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。「ま」はまめ、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」はやさい、「さ」はさかな、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類です。「具だくさんのスープ」は、まごわやさしいのさかなとごま以外の食品がすべて含まれているスープです。栄養がたくさん詰まっているのでたくさん食べてください！
29	木	旬の魚「アジ」の登場です！！「アジ」は約15cmから25cmと小さな魚で、「ぜいご(ぜんご)」と呼ばれる、鋭くてかたい突起の鱗があるのが特徴です。春から夏にかけて旬を迎えますが、この時期は特に脂がのっておいしくなります。また、「アジ」はおいしいだけでなく、骨と歯を強くしてくれたり、風邪をひきにくくしてくれる栄養が含まれています。この機会にお魚が苦手なお友達もみんなと一緒にチャレンジしてみましょう！当日は、「アジ」を持って教室に行くのでどんなお魚なのか楽しみにしてくださいね♪

早寝早起き

ゴールデンウィーク明けで睡眠習慣がみだれていませんか？
睡眠は健やかな成長や健康に過ごすために欠かせない要素のひとつです。寝ている間に成長に大切なメラトニンや成長ホルモンなどが分泌され、心もからだも元気に過ごすことができます。
早寝早起きを心がけ規則正しい学校生活をおくりましょう。



3食しっかり食べる

朝・昼・夕の食事をしっかり食べることで、一日を元気に過ごすことができます。特に朝はエネルギーが足りない状態です。
朝ごはんを食べると脳にエネルギーが届くので集中力が増し、代謝も上がります。
簡単なものでもよいので朝ごはんをしっかりと食べて勉強や運動に集中できるようにからだをつくりましょう。



元気にからだを動かす

適度にとからだを動かすことは、からだの発達にととても大切です。近年、子どもたちの運動時間が減少傾向にあり、体力の低下も問題になっています。また、適度な運動は質の良い睡眠をもたらしてくれます。テレビやゲーム、インターネットはやりすぎないように注意して、適度にとからだを動かすようにしましょう。



心も体も元気に過ごすには**規則正しい生活**が第一です!!

端午の節句(こどもの日)



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする『端午の節句』です。昔から、鯉のぼりや五月人形を飾り、「柏餅」や「ちまき」を食べるなどの風習があります。「柏餅」はあんが入ったお餅を柏の葉で包んでいます。柏は、新しい目が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」という意味が込められ、縁起が良いとされています。元気な成長を願ってお祝いしましょう。

NITOBEGOHANDAYORI

NITOBEGOHAN RECIPE1

ミートソーススパゲティ 10人分

・スパゲティ	10人前	・ダイストマト	100g
・油	大さじ1	・トマトピューレ	150g
・合いびき肉	300g	・トマトケチャップ	100g
・赤ワイン	大さじ3	・水	150cc
・玉ねぎ	500g	・中濃ソース	40g
・にんじん	200g	・オレガノ	少々
・セロリー	100g	・砂糖	小さじ1
・青ピーマン	100g	・塩	小さじ2
・小麦粉	15g	・こしょう	少々
		・粉チーズ	お好み

ミートソーススパゲティの作り方

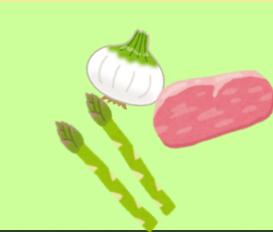
- ①野菜はすべてみじん切りにしておきます。
- ②油でひき肉を炒め、赤ワインを入れて臭みを飛ばします。
- ③お肉に火が通ったら、①の野菜を入れやわらかくなるまで煮込みます。
- ④野菜に火が通ったら小麦粉をダマにならないようにふるい入れます。
- ⑤小麦粉が全体になじんだら、トマト類と水を加えてさらに煮込みます。
- ⑥調味料を入れて味を調え、もったりするまで煮込んで完成です。
- ⑦スパゲティをお好みの固さに茹でてザルに取ります。
- ⑧器にスパゲティを盛りつけ、⑥のミートソースをかけて出来上がりです。
※お好みで粉チーズをかけて食べてください。



★NITOBEGOHAN RECIPE2★

豚肉とアスパラの炒め物 5人分

・サラダ油	大さじ1/2	・しょうが	少々
・玉ねぎ	200g	・しょうゆ	大さじ2
・豚もも肉	200g	・みりん	大さじ1/2
・豚バラ肉	100g	・塩	少々
・アスパラガス	3本	・酒	大さじ1/2
		・ごま油	小さじ1



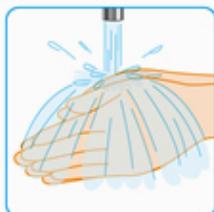
豚肉とアスパラの炒め物の作り方

- ①玉ねぎを厚めにスライス、アスパラガスは厚めにななめスライス、お肉を一口大にカットします。
- ②Aの調味料を合わせ、半量をお肉にもみ込み、下味をつけます。
※もう半量は後ほど調味液で使用します。
- ③カットした玉ねぎを油で炒め、やわらかくなったらアスパラガスを入れさっと炒め、お皿に取り出す。
- ④同じフライパンでお肉を炒めます。
- ⑤お肉に火が通ったら③の具材を戻し入れて炒め合わせ、調味液(Aの半量)で味付けします。
- ⑥仕上げにごま油を回し入れて完成です！！

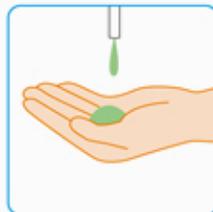
正しい手洗いの方法

手には見えない菌がたくさんついています。せっけんを使ってしっかり手洗いをしましょう。そしてアルコール消毒も忘れずに！

①水でぬらす



②せっけんをつける



③手のひらを洗う



④手のこうを洗う



⑤指の間を洗う



⑥指先を洗う



⑦親指を洗う



⑧手首を洗う



⑨水で流す



⑩ペーパーなどでふく

