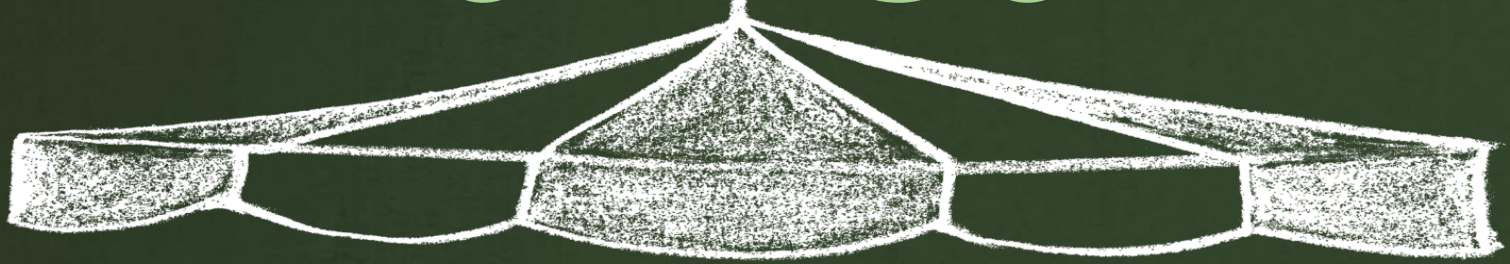


NITOBEGOHAN



*にとべごはん
NITOBEGOHAN

こども園の
にとべごはんでは、
5月に埼玉県の郷土料理
を紹介します♪

《 5月の郷土料理 》

埼玉（さいたま）県

関東平野の西部に位置していて、7都県に囲まれた、海と隣接しない内陸県です。人口は全国の第5位、人口密度は第4位ととても多くの方が暮らしています。県内には、平地、台地、兵陵、山地があり、自然環境が豊かで、穏やかな気候にも恵まれた農業県でもあります。野菜（いちごやさといも）、果樹（ぶどう）、狭山茶などの特産物も豊富です。



かてめし

米の生産量の少ない地域で米の消費を抑えるために考えられた料理です。白いご飯や味をつけて炊いたご飯に別で煮た具材を汁ごと加えて、混ぜて作ります。

みそポテト

農作業の合間や午後小腹が空いた時間にとる軽食として親しまれてきた料理です。じゃがいもに、小麦粉などの衣をまとわせた後、油で揚げ、甘くてコクのあるみそだれをかけて作ります。



K O N D A T E



FISH



VEGETABLES



MEAT

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)
			青色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	骨や力になる	体の調子を整える				
1	金	たけのこおこわ・わかめサラダ キャベツと肉団子のスープ・リンゴゼリー	豚肉 わかめ 豆腐 たまごゼラチン	米 もち米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 ほろさめ 砂糖	しょうが にんじん し いだけ たけのこ ねほ コン ぎゅうり もやし にんにく キャベツ きくらげ こまつな りんごジュース	319	ココア トースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	142
7	木	麦ごはん・鮭コロッケ・なっとう和え 青菜と豆腐のスープ・カルピスカン	さけ 納豆 豆腐 寒 天 カルピス	米 麦 じゃが芋 油 ご ま 小麦粉 パン粉 片 栗粉 砂糖	玉葱 万能ねぎ ほろれ んどう にんじん もやし しんだけ チンゲン ツァイ しょうが	368	きな粉 トースト 牛乳	きな粉 牛乳 食パン 砂糖 バター	130
8	金	ミルクパン(ごはん)・白身魚のトマトソースかけ ポテトサラダ・かぼちゃと人参のポタージュ・オレンジゼリー	ホキ 牛乳 生クリ ム ゼラチン	ミルクパン 小麦粉 油 オリーブ油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	玉葱 トマト にんじん きゅうり コーン かぼ ちゃ パセリ オレンジ ジュース	350	おかか おにぎり 牛乳	削り節 焼きのり 牛乳 米	164
11	月	発芽玄米入りごはん・菜種焼き・もやしのごま和え 野菜たっぷりスープ・ピーチゼリー	めかじき たまご 削 り節 豆腐 ゼラチン 寒天	米 玄米 油 マヨネ ーズ ごま じゃが芋 砂 糖	しょうが しめじ 菜 の花 玉葱 マッシュル ーム もやし にんじん りんご だいこん じゃ ん だけのこまつな ももジュース	373	肉みそ 牛乳	豚肉 みそ 牛乳 蒸し 中華めん ごま油 砂糖 片栗粉	122
12	火	ごはん・豆腐のステーキのソースかけ じゃが芋のそぼろ煮・和風カレースープ・小豆ミルクゼリー	豆腐 豚肉 ベーコン 焼肉 ゼラチン 牛乳 小豆	米 小麦粉 油 バター 片栗粉 じゃが芋 砂糖	にんにく しめじ えの きだけ しょうが さや いんげん ごぼう にん じん だいにん チンゲ ンツァイ ねぎ	338	おふラスク ココア 牛乳	牛乳 餅巻 バター 砂糖	86
13	水	エビとそら豆のスパゲティ・彩りサラダ・メロン・牛乳	豆乳 生クリーム ベーコン ミニエ 牛 乳	スパゲティ 油 バ ター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	玉葱 マッシュル ーム そらめめ コーン にん じん フロッキー 栗 マロン 赤ピーマン メロン	387	マーマレード ケーキ 牛乳	たまご 牛乳 バター 砂糖 小麦粉 マー マレード	195
14	木	ごはん・豚肉とアスパラの炒め物・竹輪と野菜の和え物 五目汁・レモンゼリー	豚肉 竹輪 竹輪 削 り節 豆腐 寒天 ゼ ラチン	米 油 ごま油 じゃ がいも 砂糖	玉葱 アスパラガス しょうが キャベツ も やし にんじん だい こん 椎だけ たけの 万能ねぎ しもん	374	コーン トースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン マヨネーズ コーン	160
15	金	わかめごはん・林シェフの鱈の南蛮漬(1・2・3歳: 鮭) 野菜のゴマ醤油かけ・豆腐とわかめのみそ汁・ヨーグルト	あじ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ ヨーグ ルト	米 ごま 上新粉 砂糖 じゃが芋	玉葱 にんじん オレ ンジュース こまつな もやし ねぎ	320	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつま芋	93
18	月	山菜うどん・カラフルサラダ・豆乳プリン・牛乳	削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 寒天 ゼラチン 豆乳 牛乳	冷凍うどん 油 じゃ が芋 砂糖 マヨネ ーズ	にんじん 山菜 ミッ クス しめじ しんだけ ねぎ 赤ピーマン き ゅうり 玉葱	340	ねぎみそ おにぎり 牛乳	赤みそ 牛乳 米 ごま 油 ねぎ	162
19	火	まごわやさしい給食 ごはん・鯖の麦みそ焼き・小松菜と油揚げのお浸し 貝たくさんスープ・フルーツポンチ	さわら みそ 油揚げ 削り節 わかめ 生 揚げ	米 砂糖 ごま油 じゃ が芋	しょうが こまつな もやし にんじん チン ゲンツァイ ねぎ しも ん ミックスフルーツ	322	バイクド ポテト 牛乳	牛乳 じゃが芋 オリ ブ油	99
20	水	麦ごはん・シラス入り卵焼き・野村シェフのごま酢和え せんべい汁・ミルクゼリー桃ジュレのせ	たまご しらす 干し 鰯肉 ゼラチン 寒天 牛乳	米 麦 練りごま 砂糖 じゃが芋 南蛮せんべ い	万能ねぎ チンゲン ツァイ ヤングコーン もやし さやいんげん ごぼう だいにん じん しん ねぎ こまつな ももジュース	321	シリアル 牛乳	牛乳 コーンフレーク バター マシュマロ	142
21	木	梅ごはん・赤魚の粕漬焼き・れんこんサラダ 大根とじゃが芋のみそ汁・キウイフルーツ	あかうおみそ 油揚 げ 豆腐 みそ	米 ごま 油 じゃがい も	カット梅 ゆかりれん こん にんじん だい こん きゅうり 玉葱 ねぎ 竹7ルブ	317	ソーセージ マフィン 牛乳	たまご 牛乳 ウィン ナー ホットケーキ ミックス 砂糖 マヨ ネーズ パセリ	165
22	金	ごはん・鶏肉の照り焼き・おかかポテト にら玉スープ・グレープフルーツゼリー	鶏肉 削り節 鶏のり たまご 寒天 ゼラチ ン	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 バ ター	玉葱 しめじ にら しも ん グレープフルーツ	374	シュガー トースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	133
25	月	ごはん・鯖のカレー焼き(1・2・3歳: 鯖)・しゃきしゃき和え キャベツのみそ汁・パインゼリー	塩鯖 油揚げ 豆腐 みそ 寒天 ゼラチン	米 小麦粉 油 じゃ が芋 砂糖 油	にんじん きゅうり 玉 葱 キャベツ ねぎ バ イinjューズ	381	野菜 パンケーキ 牛乳	豆乳 牛乳 小麦粉 砂 糖 バター ヌーフルシ ロップ にんじん こ まつな	155
26	火	ガーリックトースト(ごはん)・フレンチサラダ ホワイトシチュー・オレンジ	鶏肉 牛乳 生クリ ム	ソフトフランス パ ター 油 じゃが芋 小 麦粉	パセリ キャベツ にん じん きゅうり 玉葱 しめじ オレンジ	316	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃが芋 バター	92
27	水	発芽玄米入りごはん・竹輪の二色揚げ(はんぺん) カリカリじゃこサラダ・さつま汁・プリン	焼き竹輪 はんぺん 鶏のり たまご じゃ こ さつま揚げ 豆腐	米 玄米 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃ がいも プリン	キャベツ きゅうり に んじん しんだけ だい こん ねぎ こまつな	367	焼きうどん (ごはん) 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 冷 凍うどん 油 玉ねぎ にんじん キャベツ	107
28	木	5月の郷土料理 埼玉 かてめし・みそポテト・鶏ごぼう汁・アセロラゼリー	煮り豆腐 油揚げ み そ 鶏肉 豆腐 寒天 ゼラチン	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	ごぼう にんじん し いだけ だいにん 万 能ねぎ アセロラジュ ース	320	桜エビの ばりばりピザ (ごはん) 牛乳	チーズ さくらえび 刻 みのり 牛乳 餃子の皮 マヨネーズ	137
29	金	中華丼・もやしのナムル・カップdeヤクルト・牛乳	豚肉 ミニエ ヨーグ ルト 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	しょうが にんにく に んじん だけのこ しい だけ はくさい こまつ な もやし にんじん	357	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

※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。

栄養士 高橋 知世



2026年5月

献立紹介

1	金	『たけのこおこわ』は豚ひき肉・にんじん・しいたけ・たけのこ・コーンを炒めます。十分に浸水したうるち米ともち米と一緒に蒸かして完成です。お米一粒一粒に食材のうまみがしみ込んでいます。彩り豊かなおこわに仕上げました。『キャベツと肉団子のスープ』は肉団子に豆腐を入れることでふわふわとした肉団子にしました。肉団子はひとつひとつ手で丸く形を作っています。キャベツのうまみとお肉のうまみが溶け込んだスープです。お肉と野菜両方食べてください。
13	水	年中さんがそら豆のさや剥きをお手伝いしてくれました。一生懸命に剥いてくれたそら豆をたっぷり使った『エビとそら豆のスパゲティ』の登場です！そら豆は4月から6月ごろが旬の食材です。さやを空けると白いふわふわの綿に包まれたそら豆がきれいに並んで入っています。そらまめは火が通るとほくほくとした食感になり、ほのかに甘みがあります。今回は牛乳と豆乳を使ったクリームスパゲティにしました。ぜひ味わって食べてください。
15	金	林シェフ考案の『鰯の南蛮漬け』の登場です。鰯は上新粉をまぶし揚げます。上新粉はもち米を粉にしたもので、揚げ物に使うとさくさく感が増し、食感も楽しめます。つける南蛮酢にはオレンジジュースを使っており、穀物酢だけではなく果物の酸味・甘味が加わることで優しい味付けになります。ごはんが進む味付けなので、ぜひ一緒に食べてみてください。
19	火	「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。『鯖の麦みそ焼き』は鯖を醤油・生姜・料理酒などで下味に漬けます。茹でた麦とみそを合わせ麦みそを作り、漬けていた鯖に乗せて焼きます。麦のプチプチとした食感と味噌の焼ける香ばしい香りが食欲をそそります。魚が苦手な子もチャレンジしてみましょう！
20	水	今日の副菜は野村シェフ考案の『ごま酢和え』です。青梗菜・インゲン・もやし・ヤングコーンを食べやす大きさに切り蒸します。ごま酢は練りごまに醤油・お酢・みりんなど調味料を混ぜて作ります。香ばしく広がるごまの風味が野菜のうまみを引き立てます。野菜も残さず食べましょう
28	木	今日は『埼玉県』の郷土料理の登場です。『かてめし』はごぼう・にんじん・しいたけ・油揚げを炒めて、調味料で味を付けます。炊きあがったご飯に具材を混ぜ込んで完成です。かてめしは昔、お米の生産が少ない地域でお米の消費を少なくするために考えられました。なので普段の混ぜ込みご飯よりも具材が多く、食べ応えがあります。『みそポテト』は柔らかく蒸したじゃが芋を小麦粉と水を混ぜて作ったトロにくぐらせ上げます。甘辛い味噌だれをかけて完成です。外はサクッと揚がり、中はほくほくとしたじゃが芋にみそだれが絡みこくのあるあまじょっぱい風味がとまっています。ぜひ味わって食べて下さい。



5月5日は「端午の節句」



「端午の節句の日（たんのせつく）」は昔、病気や災いをさけるために行われていた行事です。その行事のために使っていた「菖蒲（しょうぶ）」が、武士の言葉や道具に似ていることから、だんだん男の子の成長を祈って行われる行事になっていったと言われています。

そして、1948年に5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、「こどもの日」にもなり、子どもたちみんなをお祝いする日にもなりました。この日には、鯉のぼりなどを飾る習慣があります。「鯉」は、強くて流れが速い川でも元気に泳ぎ、滝ものぼってしまう魚です。そんなたくましい鯉のように子どもたちが元気に大きくなることを願う意味が込められています。

心も体も元気に過ごすには **規則正しい生活**が第一です!!

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食べて勉強や運動に集中できるからだをつくりましょう。



元気にからだを動かす

適度にからだを動かすことは、からだの発達にとっても大切です。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、適度にからだを動かすようにしましょう。



NITOBEGOHANDAYORI

MASAGOAGE RECIPE

真砂揚げ 10人分

・木綿豆腐	2丁	・卵(Mサイズ)	2個
・むきえび	120g	・片栗粉	60g
・鶏ひき肉	100g	・塩	少々
・おろししょうが	10g	・酒	10g
・にんじん	60g	・しょうゆ	5g
・ねぎ	100g	・揚げ油	適量
・しらす干し	30g		

真砂揚げの作り方

- ①豆腐は押して水切りしておきます。
- ②むきえびはみじん切りにカットします
- ③にんじん、ねぎをみじん切りにします。
- ④鶏ひき肉をボウルに入れこねます。
- ⑤ひき肉に粘りがでてきたらAを加えてこねます。
- ⑥⑤が混ざったら①で押しておいた豆腐、むきえび、しらす干し、溶き卵、Bの調味料を加えてこねます。
- ⑦適当な大きさに成形したものをクッキングシートにのせシートごと180℃の油で揚げます。
- ⑧きつね色に揚がったら完成です。



NATANEYAKI RECIPE

菜種焼き 10人分

・カジキ皮骨なし	500g	・マヨネーズ	200g
・しょうゆ	40g	・しめじ	70g
・酒	10g	・玉ねぎ	50g
・おろししょうが	10g	・マッシュルーム	80g
・サラダ油	適量	(スライス)	
・卵(Mサイズ)	3個	・アルミカップ	またはグラタン皿
・塩	少々		
・こしょう	少々		

※とろけるチーズをかけて焼いてもおいしいです！

菜種焼きの作り方

- ①カジキは皮骨なしのものを選び、2cm角にします。
- ②Aの調味料を合わせ①に下味をつけます。
- ③玉ねぎはみじん切りにしてしばらく水にさらし、水気を絞ります。しめじは1cm幅にカットします。
- ④Bの卵を溶いて、油を温め、細かめの炒り卵を作ります。
- ⑤下味をつけたカジキに、③の具材、炒り卵、その他の食材をすべて混ぜ合わせます。
- ⑥アルミカップやグラタン皿などの耐熱容器に入れ、180℃のオーブンで10分以上焼きます。
- ⑦こんがり焼き目がついたら出来上がりです。



魚が苦手なお子さんでも食べやすい味付けになっています。ごはんによく合うメニューなので、ぜひ作ってみてください。

☆ Pick up News ☆

新しいレシピ本を出版します！

5月1日 発行！

ニトベ・フードサービスセンターの栄養士と12人のシェフとの共創で生まれた1冊！

笠原将弘

かではなまひろ 実業取締役



スターシェフの本気レシピ

にとべごはん

「世界一の給食をつくらう！！」

新渡戸文化学園・著

一般社団法人 全日本・食学会・協力

新渡戸文化学園の子ども園と小学校で提供されている、すべて手づくりの給食「にとべごはん」の新たなレシピ本の誕生です！

国内外で活躍されている、和洋中の世界で名を馳せる「スターシェフ」が考案した「にとべごはん」のレシピを家庭でも調理できるようアレンジして公開しています。さらに、新渡戸文化学園の子どもたちに人気のメニューのレシピも公開！家族の食卓が楽しくなるレシピが満載です！ぜひ、書店で手に取ってみてください。

スターシェフの本気レシピ

にとべごはん

世界一の給食をつくらう！！



新渡戸文化学園

少年学苑新報社

全日本・食学会

協力

少年学苑新報社



Thank you