



5月 行事予定 献立



2024年(令和6年)5月1日
 社会福祉法人 虹福祉会
 瀬戸こども園
 土橋・松井・岡本
 廣川・小林

4~7月の目標
 新しい環境に慣れ、楽しく食事する

2024年 5月

日	曜	行事予定	給食献立			主な食材			おやつ		
			主菜	副菜		果物	からだを作るもの(赤)	からだの調子を調えるもの(緑)	腸や力のエネルギーになるもの(黄)	午前	午後
1	水	ひまわりっこ	焼肉	ブロッコリーの和え物	大根の塩炒め	バナナ	豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・ブロッコリー コーン・大根・バナナ	米・白ごま	牛乳 じゃが芋のオープン焼き	ミルク ブラウニー
2	木		ベーコンオムレツ	アスパラガスの浸し	かぼちゃの甘煮	オレンジ	卵・ベーコン かつお節	玉ねぎ・ピーマン・人参・グリーンアスパラガス かぼちゃ・オレンジ	米	牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 フルーツヨーグルト
3	金	憲法記念日									
4	土	みどりの日									
5	日	こどもの日									
6	月	振替休日									
7	火	ひまわりっこ	ムニエル	コロコロサラダ	野菜炒め	バナナ	さけ	人参・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン バナナ	米・マヨネーズ	牛乳 マカロニのみたらし風	ミルク オレンジパバロア
8	水	内科健診13:30 ひまわりっこ	ハンバーグ	ナムル	茹スナップえんどう	オレンジ	豚肉・牛肉 卵	玉ねぎ・人参・もやし・きゅうり・スナップえんどう オレンジ	米	牛乳 塩クッキー	お茶 アスパラご飯
9	木	絵本貸し出し始め	焼き豆腐の含め煮	小松菜の和え物	さつま芋の甘煮	パイナップル	豚肉・焼き豆腐	人参・玉ねぎ・もやし・干しいたけ・小松菜 コーン・パイナップル	米・白ごま さつま芋	牛乳 ホイルクッキー	ミルク 黒ごまきな粉クッキー
10	金	ひまわりっこ 絵画指導(5歳児) 布団持ち帰り日	魚の竜田揚げ	ブロッコリーの彩サラダ	きんぴら	オレンジ	めんたい ハム	ブロッコリー・人参・コーン・昆布・ごぼう オレンジ	米	牛乳 のりマヨトースト	ミルク ココアボール
11	土	園庭開放10:00~11:00	鶏肉の甘辛煮	キャベツのレモン酢和え	ジャーマンポテト	バナナ	鶏肉 ベーコン	しめじ・赤ピーマン・キャベツ・きゅうり・わかめ 玉ねぎ・バナナ	米・白ごま じゃが芋	牛乳 牛乳寒天	牛乳 ジャムクッキー
12	日										
13	月	ひまわりっこ	煮魚	ごぼうサラダ	マッシュポテト	パイナップル	さば ハム	ごぼう・人参・きゅうり・コーン・玉ねぎ・パイナップル	米・白ごま マヨネーズ・じゃが芋	牛乳 クッキー	ミルク レモンケーキ・えいようかん
14	火	参観・懇談(5歳児)	鶏肉のねぎソースかけ	きゅうりの塩昆布和え	ケチャップ炒め	バナナ	鶏肉 えび	葉ねぎ・きゅうり・昆布・人参・玉ねぎ・ピーマン しめじ・バナナ	米・白ごま マカロニ	牛乳 なんきんボール	お茶 コーンピラフ
15	水	太鼓指導(4・5歳児)	ブルコギ	キャベツの浸し	チーズポテト	オレンジ	牛肉 チーズ	もやし・人参・玉ねぎ・にら・キャベツ・オレンジ	米・春雨 じゃが芋	牛乳 ぶどうゼリー	ミルク ピーナツクッキー
16	木	ひまわりっこ	魚の甘酢漬	もやしのごま和え	れんこんのきんぴら	パイナップル	さけ	もやし・人参・いんげん・昆布・れんこん パイナップル	米・白ごま	牛乳 野菜スティック	ミルク じゃこのせとーと
17	金	ひまわりっこ	しらすとアスパラガスのパスタ	短冊サラダ	フライドおさつ	オレンジ	しらす干し ベーコン	トマト・グリーンアスパラガス・人参・大根 きゅうり・コーン・オレンジ	ス・バゲティ さつま芋	牛乳 お麩ラスク	お茶 フルーツヨーグルト
18	土	園庭開放10:00~11:00	豆腐のチャンプル	中華和え	茹ブロッコリー	バナナ	豚肉・木綿豆腐	人参・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・もやし・バナナ ブロッコリー	米	牛乳 パイケーキ	牛乳 フライドポテト
19	日										
20	月	ひまわりっこ 絵画指導(5歳児)	魚の磯辺揚げ	かぼちゃサラダ	糸切昆布の煮付	オレンジ	めんたい さつま揚げ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・きゅうり・昆布・オレンジ	米・マヨネーズ	牛乳 大学芋	ミルク ジャムクッキー
21	火	参観・懇談(4歳児)	高野豆腐の卵とじ	酢の物	粉ふき芋	パイナップル	高野豆腐・卵 鶏肉	人参・玉ねぎ・しいたけ・ほうれん草・わかめ きゅうり・パイナップル	米 じゃが芋	牛乳 パウンドケーキ	ミルク ピザトースト
22	水	ひまわりっこ 観劇(5歳児) 13:00	酢豚	ブロッコリーの浸し	うの花炒り	バナナ	豚肉・油揚げ えび・おから	人参・玉ねぎ・ピーマン・干しいたけ・たけのこ ブロッコリー・ごぼう・バナナ	米・白ごま	牛乳 ヨーグルト和え	お茶 肉みそおにぎり
23	木	誕生会	から揚げ	ポテトサラダ	もやしソテー	オレンジ	鶏肉 チーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり・もやし・ピーマン・オレンジ	米・マヨネーズ じゃが芋	牛乳 ラスク	乳酸菌飲料 誕生ケーキ
24	金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	魚のカレー焼き	冷拌三糸	野菜の煮付	パイナップル	さわら 厚揚げ	人参・きゅうり・コーン・大根・いんげん パイナップル	米・春雨	牛乳 中華風クッキー	ミルク じゃが芋もち
25	土	園庭開放10:00~11:00	肉じゃが	大根の即席漬	キャベツのごま炒め	バナナ	豚肉 かつお節	人参・玉ねぎ・大根・キャベツ・黄ピーマン バナナ	米・白ごま じゃが芋	牛乳 焼かぼちゃ	牛乳 パン
26	日										
27	月	ひまわりっこ 口座振替	魚の味噌焼き	マカロニサラダ	じゃが芋のきんぴら	パイナップル	さば	人参・きゅうり・キャベツ・コーン・昆布・パイナップル	米・マカロニ・白ごま マヨネーズ・じゃが芋	牛乳 きな粉入り豆乳ケーキ	お茶 しょうが風味おこわ
28	火	縦割り保育(3~5歳児)	他人丼	切干大根の酢の物	塩茹そら豆	オレンジ	豚肉・卵	人参・玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・葉ねぎ・そら豆 切干大根・オレンジ	米	牛乳 さつま芋のバター焼き	お茶 フルーツヨーグルト
29	水	ひまわりっこ	鶏肉とじゃが芋のカレー煮	チンゲン菜のナムル	かえりの佃煮	バナナ	鶏肉 かえりいりこ	人参・玉ねぎ・しめじ・チンゲン菜・もやし・バナナ	米・白ごま じゃが芋	牛乳 フルーツカナッペ	ミルク ねぎマヨピザ
30	木	参観・懇談(3歳児)	豆腐と野菜の炒め物	スティックきゅうり	かぼちゃのオイル焼き	パイナップル	木綿豆腐 豚肉	もやし・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン きゅうり・かぼちゃ・パイナップル	米	牛乳 チーズぎょうざ	ミルク ポテトケーキ
31	金	ひまわりっこ	アジフライ	野菜サラダ	じゃが芋ソテー	オレンジ	あじ・卵	人参・キャベツ・きゅうり・コーン・ピーマン オレンジ	米・マヨネーズ じゃが芋	牛乳 セサミトースト	ミルク ショートブレッドクッキー



給食室より

給食・おやつはどうやって作っているの？

瀬戸こども園では、スチームコンベクションを使って給食やおやつを作っています！
 “焼く・茹でる(蒸す)・煮る・揚げる”等の、調理に必要な機能が備わっていますよ。
 「スチームコンベクションってどんな機械？」「どんなメリットがあるの？」等、ここで紹介していきますね♪



まずは野菜を切って蒸します！
 (家庭では鍋で茹でる工程と同じ)

蒸気によって加熱するため野菜のうまみや栄養素を逃さず調理できるのがポイント☆

具材を混ぜ合わせたら最終加熱！
 オープンの熱風とスチーム装置による蒸気で加熱することで水分を保ちながら加熱できます。

揚げ物は上から油をかけて加熱することでよりヘルシーな仕上がりに☆

おやつ時のクッキーやケーキ、パン等もオープン機能を使って加熱していますよ！

栄養素を逃さず調理でき、おいしくヘルシーに仕上げることができるスチームコンベクション！
 今後もスチームコンベクションを活用しながら様々な給食やおやつを提供していきますね♪
 ご家庭でも作って頂ける献立になっていますので、気になるレシピ等ありましたらお気軽に職員へお声がけください(*^^*)

～今月のコラム～

5月5日はこどもの日ということで【端午の節句】についてお話します。

こどもの日(端午の節句)は、鯉のぼりや兜を飾り、こどもたちの健やかな成長と幸せを願います。

〈こどもの日の行事食〉

ちまき・・・病や災難を払う
 柏餅・・・「子孫繁栄」を願う、縁起のよい和菓子
 草餅・・・邪気や魔除けの力がある
 たけのこ・・・成長が早いことから、早く大きく育つよう願う
 かつお・ぶり・・・出世魚としてお祝いの日に親しまれる

園では給食で鯉のぼりの形をしたオムレツを提供しています☆



参考文献: 農林水産省

6月の予定



日	曜	行事	日	曜	行事
4	火	親子交流会・懇談(2歳児)	20	木	太鼓指導(4・5歳児)
6	木	歯科健診 9:30	25	火	口座振替
11	火	親子交流会・懇談(0・1歳児)	27	木	縦割り保育(3～5歳児)
13	木	誕生会	29	土	1年生との交流会(5歳児) 10:00