



5月号

2025年度 すみれ保育園

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい園生活にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきたころかと思います。楽しい食事時間の中で、季節の食材を味わったり、好き嫌いをなくいろいろな食材を食べて元気いっぱいに過ごしましょう。

旬の食材のお話「カリフラワー」

すみれ保育園では旬の野菜のお話を毎月子どもたちにお話して、食材に興味を持ち、季節を感じられる食育を行っています。4月にそらぐみに向けてカリフラワーのお話をしました。カリフラワーの働きや栄養素についてお話したり、カリフラワーのクイズを出して楽しんでいました。次の日に給食で提供した花野菜サラダからカリフラワーを探して、近くのお友達と「食物繊維たっぷり入ってるで」と前日話したことを話している姿が見られました。



だいもん かいふわーの どこを たべているでしょう だいにもん かいふわーは どのやさいの なかまでしょう



1. はっぱ 2. つぼみ 3. わっこ



1. なすび



2. きゅうり



3. きゃべつ

カリフラワーのクイズはこの2つを出題しました。周りのお友達と「つぶつぶでちっちゃいからつぼみやで」「みどりやからきゅうりちゃう」と相談しながら答えていました。

5月の行事予定

1日：こどもの日のお祝い
毎週水曜日：カムカムデー
28日：先生おすすめメニュー
30日：誕生祝いメニュー

5 月 献 立 表					
	1(木)こどもの日のお祝い	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)
午前	牛乳、ふかし芋	牛乳、ビスケット	憲法記念日		
昼食	ご飯 チキンチャップ 春キャベツとしらすのサラダ こどもの日すまし汁	食パン ジャム(2〜5歳) 和風ポトフ もやしの塩昆布サラダ			
午後	牛乳、メープルケーキ	牛乳、土佐おえにぎり			
	6(火)	7(水)カムカムデー	8(木)	9(金)	10(土)
午前		牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	子どもの日	ミートビーンズスパゲッティ ごぼうの中華サラダ	ご飯 さわらの西京焼き ほうれん草と油揚げのお浸し 大根煮 豆腐の赤だし	ロールパン 照り焼きハンバーグ 小松菜ともやしのサラダ さつまいもの甘煮 はるさめスープ	豚肉と白菜のあんかけ丼 じゃがいもスティック 豆腐の味噌汁
午後		牛乳、ちくわおなかチャーハン	牛乳、果物、せんべい	牛乳、ツナのおにぎり	せんべい、果物
	12(月)	13(火)	14(水)カムカムデー	15(木)	16(金)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット
昼食	しらすと昆布の炊き込みご飯 もやしとささみの和え物 白菜の味噌汁	ご飯 新じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 白菜とツナの酢和え 小松菜の味噌汁	かやくうどん 切干大根と春雨のサラダ ゆでそらめ	ご飯 さばの南蛮漬け 春キャベツのおかか和え ほうれん草の味噌汁	食パン ジャム(2〜5歳) 和風ポトフ もやしの塩昆布サラダ
午後	牛乳、黒ゴマきなこケーキ	ヨーグルト、せんべい	牛乳 カレーチーストースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、土佐おえにぎり
	19(月)	20(火)	21(水)カムカムデー	22(木)	23(金)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット
昼食	ポークカレー 水菜のさっぱりサラダ フルーツゼリー	ご飯 八宝菜 もやしのナムル 春キャベツのスープ	ミートビーンズスパゲッティ ごぼうの中華サラダ	ご飯 さわらの西京焼き ほうれん草と油揚げのお浸し 大根煮 豆腐の赤だし	ロールパン 照り焼きハンバーグ 小松菜ともやしのサラダ さつまいもの甘煮 はるさめスープ
午後	牛乳、マカロニみたらし	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ちくわおなかチャーハン	牛乳、果物、せんべい	牛乳、ツナのおにぎり
	26(月)	27(火)	28(水)カムカムデー 先生おすすめメニュー	29(木)	30(金)誕生祝いメニュー
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット
昼食	しらすと昆布の炊き込みご飯 もやしとささみの和え物 白菜の味噌汁	ご飯 新じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 白菜とツナの酢和え 小松菜の味噌汁	☆肉みそうどん 切干大根と春雨のサラダ ゆでそらめ	ご飯 さばの南蛮漬け 春キャベツのおかか和え ほうれん草の味噌汁	ご飯 味噌マヨチキン 春野菜サラダ にんじんのさっぱり煮 コンソメスープ
午後	牛乳、黒ゴマきなこケーキ	ヨーグルト、せんべい	牛乳 カレーチーストースト	牛乳、果物、せんべい	りんごジュース、みかんケーキ
31(土)					せんべい、フルーツゼリー

※果物は旬の物を使用しています。(清見オレンジ、デコボン、夏みかん、甘夏、りんご)
※今月の旬の食材…アスパラガス、新玉ねぎ、新じゃがいも、春キャベツ、そらめ、さわら
※ジャムは2〜5歳児に提供します。
※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、苦手な食材にも挑戦できるよう工夫をしています。