

2026年

5月の予定献立表

さむかわ保育園

Table with columns: 献立名, 材料および体内での働き, おやつ, 栄養価(幼児), 行事. Rows list daily meals and activities from May 1st to 30th.

端午の節

端午の節句は中国から伝わり奈良時代から続く伝統行事です。端午の節句の代表的な食べ物にちまきと柏餅があります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。柏の葉は新芽が成長するのを待つて冬の間も古い葉が落ちないことから子孫繁栄を願う縁起の良い食べ物とされています。



ぱくぱくレシピ 『ちまき風おにぎり』

<材料1人分g>

- 精白米...25
酒...2
もち米...10
醤油...1.5
干し椎茸...1
鶏がらだし...10
焼き豚肉...6
塩...0.2
生姜...0.5
ごま油...1
長葱...3
筍水煮...5

<作り方>

- ①米ともち米は合わせて洗い、水と調味料を合わせて浸水する
②筍、水で戻した椎茸は1cm角に切り、①に入れて炊き込む
③焼き豚は1cm角に長葱、生姜はみじん切にする
④油を熱した鍋に、長葱、生姜を入れて炒め焼き豚を加えて炒め合わせておく
⑤ご飯が炊きあがったら④を混ぜる
※おにぎりにして、笹の葉を後から巻けば匂いもほどよく楽しみながら食べられますね

3歳以上児平均提供栄養量・()未満児：エネルギー549(517)・蛋白質20.5(20.1)・脂質16.4(15.9)・食塩1.9(1.7)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。食材の都合で献立を変更する場合があります。