5がつ えんだより

令和８年５月号
船小屋保育園

新年度が始まり、あっという間に１か月が過ぎました。子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れ、園内には笑顔や元気な声が溢れています。

今月の連休は家族でゆっくり過ごされたり、お出かけされたりと、ご家族で過ごす時間を楽しみにしている子ども様も多いのではないでしょうか。生活リズムが変わりやすい時期でもありますので連休中も無理のないペースで過ごしていただければと思います。また、朝晩と日中の気温差もありますので、体調管理には十分お気をつけください。

園ではこの時期ならではの活動を予定しています。青空のもと体を動かしたり、自然に触れたりしながら、季節を感じる経験を大切にしていきます。

今月も子どもたち一人ひとりの気持ちに寄り添いながら、安心して楽しく過ごせるよう努めてまいります。

◎ ８日（金） 花祭り「お釈迦様誕生を祝う会」

お釈迦様のお誕生をお祝いします。

敬いたたえる心を育て、仏様や両親や家族に見守られている事を教え、仲良く遊べる子になり、他人にやさしく、協力する楽しさを育みます。

お花飾りをしますので、お花のあるところは当日持たせてください。

◎２１日（木） 尿検査

５月からの登園は「遊び着」でお願いします。

●誕生会（保育参観）は５月より各クラスで実施します。
午前９時より給食後迄。給食は大人１食分の提供となります。
園でのお子様の様子を見て頂き、給食も食べて過ごしていただけたらと思います。

歓迎遠足

5がつ給食だより

2026.05
船小屋
保育園
MEFOS

新緑がまぶしく、過ごしやすい季節になりました。
新しい環境にも少しずつ慣れ、子どもたちの笑顔も増えてきてきました。
給食では、旬の野菜や食材を通して「食べる楽しさ」や「季節を感じる心」を大切にしています。

旬の食材

アスパラガス

４～５月が旬のアスパラガスは、ほんのり甘みのある味わいが独特で、シンプルに茹でるだけでも素材の美味しさをしっかり楽しめます。
栄養が豊富で、疲労回復に役立つアスパラギン酸や、体の調子を整えるビタミン類がたっぷり含まれています。

正しい姿勢で食事しよう

正しい姿勢で食事をすることは、よく噛んで安全に食べることにつながり、消化を助けるとともに、食事に集中する力や基本的なマナーを身に着けるために大切です。
足がぶらぶらしないように足と床の間に踏み台を置きましょう。またテーブルとお腹の距離はグー 1つくらいです。

季節を楽しむ食文化

５月５日は、「こどもの日」
子どもたちの健やかな成長を願い、元気に大きくなってほしいという思いが込められた大切な日です。
こどもの日には、かしわ餅やちまきなど、昔から親しまれてきた行事食があります。これらの食べものには、「家族の願い」や「健康を祈る気持ち」が込められています。

規則正しい生活

新しい生活が始まって1か月がたちました。楽しく園で1日を過ごし、「おなかペコペコ！」「眠い～」と慌ただしい日々を過ごされていると思います。同じ時間の気象と食事を心掛け、リズムを整えることで、丈夫なカラダ作りの一助になります。そして成長してからも生活のリズムが崩れにくく、生涯の生活の基礎になります。

2026年 **5月** **☆給食表☆** **船小屋保育園**

曜日	献立	材料	3時のおやつ
1日（金）	中華おこわ	米・もち米・豚肉・酒・生姜・ごま油・人参・たけのこ・干椎茸・砂糖・醤油・酒・塩・中華味	牛乳・ジャムサンド
	コロッケ	じゃが芋・豚ひき肉・玉葱・油・塩・小麦粉・パン粉	
	棒棒鶏サラダ	もやし・きゅうり・赤ピーマン・黄ピーマン・人参・コーン・ささみ・胡麻ドレッシング	
米飯給食	白菜スープ	白菜・人参・大根・ウインナー・鶏ガラ・薄口しょうゆ	
2日（土）	カレーうどん	うどん・豚肉・玉葱・人参・長葱・だし・カレールー	飲むヨーグルト・お菓子
	青じそサラダ	キャベツ・もやし・きゅうり・人参・黄ピーマン・青じそドレッシング	
	バナナ	バナナ	
7日（木）	白身魚のパン粉焼き	たら・塩・酒・にんにく・パン粉・カレー粉・パセリ	いちごゼリー
	カリフラワーのツナ和え	カリフラワー・赤ピーマン・コーン・ツナ・フレンチドレッシング	
	コンソメスープ	ほうれん草・えのき・人参・コーン・コンソメ	
8日（金）	肉団子照り焼き煮	肉団子・砂糖・醤油・みりん	みるくもち
	スパゲティサラダ	スパゲティ・キャベツ・きゅうり・人参・ハム・コーン・マヨネーズ・塩	
	春雨スープ	春雨・玉葱・人参・干し椎茸・ニラ・中華味	
9日（土）	ミートソーススパゲティ	スパゲティ・合挽肉・玉葱・人参・にんにく・砂糖・コンソメ・ダイストマト缶・ケチャップ	パン
	野菜のゴマドレ和え	キャベツ・きゅうり・人参・赤ピーマン・コーン・胡麻ドレッシング	
	バナナ	バナナ	
11日（月）	さばの蒲焼	さば・小麦粉・油・生姜・砂糖・醤油・酒・みりん	牛乳・人参ケーキ
	大根サラダ	大根・人参・きゅうり・ハム・わかめ・ごま醤油ドレッシング	
	キャベツの味噌汁	キャベツ・玉葱・人参・あげ・小葱・だし・味噌	
12日（火）	豚肉とキャベツの味噌炒め	豚肉・人参・キャベツ・たけのこ・ピーマン・赤ピーマン・長葱・干椎茸・生姜・味噌・砂糖・醤油・酒	みかん缶入り牛乳寒
	南瓜サラダ	南瓜・きゅうり・人参・ハム・コーン・マヨネーズ	
	きのこのすまし汁	えのき・しめじ・玉葱・人参・豆腐・薄口醤油・塩・葱	
13日（水）	野菜カレー	鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・なす・南瓜・ピーマン・にんにく・カレールー	牛乳・シュガートースト
	トマトとツナのサラダ	トマト・キャベツ・人参・きゅうり・コーン・ツナ・イタリアンドレッシング	
	オレンジ	オレンジ	
14日（木）	鶏のごま照り焼き	鶏肉・砂糖・酒・醤油・みりん・胡麻	いりこ・青菜おにぎり
	マカロニサラダ	マカロニ・きゅうり・キャベツ・人参・ハム・コーン・塩・マヨネーズ	
	具たくさん味噌汁	牛蒡・玉葱・人参・大根・キャベツ・しめじ・あげ・小葱・味噌	
15日（金）	ポークビーンズ	大豆・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・なす・砂糖・醤油・ケチャップ	牛乳・きな粉麩ラスク
	もりもりサラダ	キャベツ・人参・コーン・わかめ・ツナ・ごま醤油ドレッシング	
	ミネストローネ	大根・じゃが芋・トマト・人参・玉葱・ウインナー・コンソメ	
16日（土）	焼きそば	焼きそば麺・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・ちくわ・かまぼこ・塩コショウ・焼きそば	パン
	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草・もやし・人参・鰹節・醤油	
	バナナ	バナナ	
18日（月）	白身魚のチーズ焼	ほき・酒・塩・玉葱・コーン・ケチャップ・チーズ・パセリ	牛乳・さつま芋蒸しパン
	コールスローサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・ハム・コーン・フレンチドレッシング	
	チンゲン菜スープ	チンゲン菜・人参・椎茸・ウインナー・中華味	
19日（火）	鶏つくね	鶏挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・砂糖・醤油・みりん・酒	ピーチゼリー
	五目納豆	納豆・小松菜・人参・しらす・しょうゆ・砂糖・かつお節	
	茄子の味噌汁	なす・玉葱・人参・あげ・葱・味噌	
20日（水）	マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・干し椎茸・生姜・ピーマン・玉葱・人参・赤味噌・醤油・砂糖・片栗粉・ごま油	牛乳・揚げパン
	春雨の酢の物	春雨・きゅうり・人参・ハム・もやし・砂糖・酢・薄口醤油	
	中華スープ	玉葱・小松菜・人参・小葱・中華味・塩	
21日（木）	鶏の唐揚げ	鶏肉・醤油・酒・生姜・片栗粉・油	フルーツヨーグルト
	イタリアンサラダ	キャベツ・赤ピーマン・きゅうり・コーン・イタリアンドレッシング	
	ちゃんぽん味噌汁	豚肉・かまぼこ・キャベツ・人参・玉ねぎ・小葱・だし・味噌	
22日（金）	豚肉の生姜焼き	豚肉・生姜・玉ねぎ・人参・もやし・醤油・みりん・砂糖	牛乳・かぼちゃケーキ
	さつまいもサラダ	さつま芋・人参・きゅうり・コーン・ハム・マヨネーズ・塩	
	わかめスープ	わかめ・長葱・人参・玉ねぎ・豆腐・中華味・薄口しょうゆ・胡麻	
23日（土）	きつねうどん	うどん麺・ほうれん草・長葱・かまぼこ・揚げわかめ・薄口醤油・塩・みりん	パン
	野菜サラダ	キャベツ・人参・黄ピーマン・ごま醤油ドレッシング	
	バナナ	バナナ	
25日（月）	赤魚の煮魚	アカウオ・酒・生姜・砂糖・醤油・みりん	牛乳・ココア麩ラスク
	ひじきサラダ	ひじき・きゅうり・人参・コーン・ツナ・ごま醤油ドレッシング	
	味噌汁	人参・大根・小松菜・えのき・里芋・味噌	
26日（火）	豚肉と厚揚げの味噌炒め	厚揚げ・豚肉・ピーマン・赤ピーマン・人参・いんげん・にんにく・生姜・砂糖・酒・醤油・味	ももムース
	わかめの酢の物	竹輪・人参・きゅうり・わかめ・しらす・酢・砂糖・薄口・胡麻	
	きゃべつとウインナーのスープ	玉葱・人参・キャベツ・ウインナー・コンソメ・パセリ	
27日（水）	ハヤシライス	牛肉・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・ハヤシルー	牛乳・チョコサンド
	野菜のゆかり和え	きゅうり・大根・人参・もやし・竹輪・ゆかり・薄口醤油	
	オレンジ	オレンジ	
28日（木）	柳川風煮	豚肉・玉葱・牛蒡・人参・こんにゃく・卵・だし・醤油・みりん・砂糖・小葱	ぶどうゼリー
	小松菜のしらす和え	小松菜・人参・しらす・コーン・枝豆・薄口しょうゆ・胡麻	
	さつま芋の味噌汁	さつまいも・大根・人参・キャベツ・小松菜・味噌	
29日（金）	照りマヨチキン	鶏肉・生姜・酒・醤油・砂糖・みりん・マヨネーズ	アイスクリーム
	ほうれん草ののり和え	ほうれん草・人参・のり・砂糖・醤油・みりん	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉・里芋・人参・大根・牛蒡・葱・薄口・味醂	
30日（土）	塩野菜ラーメン	ラーメン麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・チンゲン菜・コーン・干し椎茸・塩ラーメンの素・鶏ガラ	パン
	和風サラダ	大根・キャベツ・人参・きゅうり・わかめ・ごま醤油ドレッシング	
	バナナ	バナナ	

おしらせ＊1日は米飯給食です。き・も・あお組はお箸のみ持ってきてください。
仕入等により、食材の変更がある場合があります。