

の 5月園だより

認定こども園 清涼 保育園

入園、進級から一か月。こども達も園での生活にずいぶん慣れてきました。新緑の中、子どもたちが興味を持つのは花や虫たち。園庭で探す姿がたくさん見られることでしょう。

今月のねらい

今月の予定

11日～23日 個人懇談会
12日 健康診断

もみじ組

- ◇ 連休明けの体調に配慮し園生活のリズムを整えて元気に過ごす。
- ◇ 友達と同じ目的を持ち、ルールを守って遊ぶ楽しさを味わう。

6月の予定

5日 歯科検診

桜組

- ◇ 園生活の流れがわかり、身の回りのことを自分で行おうとする。
- ◇ 戸外でルールを守りながら遊具等を使い体を動かすことを楽しむ。
- ◇ 自分の好きな遊びを見つけて、友達や保育士と一緒に楽しく過ごす。

4月の子どもたち

新入園児さんに、朝のお支度の仕方、お手拭きタオルのかけ方等教えてあげている姿や、泣いているお友達に優しく声を掛けている姿、赤ちゃんにおもちゃを渡している姿、慌ただしい時間の中、そんなほっこりする場面が保育士を癒してくれました。



桃組

- ◇ 春の自然に触れながら、戸外遊び。お寺散策を楽しむ。
- ◇ 保育者やお友達と一緒に好きな遊びを見つける。
- ◇ 園生活や担任以外の保育者に慣れ安心して過ごす。



GWのお休み中、ご家族でお出掛けの計画もあることでしょう。観光地、祖父母宅、また来客等、普段と違う環境での子どもたちの体調に気を付けてあげてください。



お願い

当日の欠席、遅刻のご連絡は、電話でお願いします。キッズノートでお知らせしていただくと確認が遅れて、保護者の皆様にご迷惑をお掛けしてしまいます。(園からの確認電話の対応等)

2026 年度



5 月給食献立表



日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
1 ・ 18	金 ・ 月	ごはん 炒り豆腐 えんどう豆と 新じゃがのサラダ	若布おにぎり 牛乳	木綿豆腐・鶏肉 うぐいす豆 しらす干し・普通牛乳 マグロ水煮缶詰	精白米 調合油 じゃが芋 いりごま	キャベツ 人参 乾椎茸 乾若布
2 16 30	土	野菜ラーメン 小魚スナック バナナ	ココアサンド 牛乳	豚肉 煮干し 普通牛乳	中華麺・ごま油 食パン 三温糖 コーンスターチ	人参・緑豆もやし キャベツ きくらげ バナナ
7 ・ 22	木 ・ 金	ごはん 鯖の香味焼き 切干大根の煮物	7日 牛乳 きな粉トースト 22日 牛乳 スナックパン	鯖・油揚げ きな粉 調整豆乳 普通牛乳	精白米 ごま油 食パン・三温糖 スナックパン	切干大根 人参 乾椎茸 さやいんげん
8 ・ 19	金 ・ 火	ドライ豆カレー 豆苗ともやしのナムル	レーズン蒸しパン 牛乳	豚挽肉 大豆水煮缶詰 鶏卵 普通牛乳	精白米・ごま油 いりごま・薄力粉 三温糖 調合油	玉葱・人参 青ピーマン 豆苗・緑豆もやし レーズン
9 ・ 23	土	じゃこ炒飯 若布スープ	ジャムサンド 牛乳	しらす干し 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 調合油 食パン	小松菜・人参・ぶなしめじ カット若布・青梗菜 コーン缶詰粒 苺ジャム
11	月	ごはん 厚揚げの土佐煮 小松菜の胡麻和え	じゃこごはんピザ 牛乳	生揚げ・鶏肉 削り節・しらす干し プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 すりごま	牛蒡・たけのこ水煮缶詰 人参・スナッペンとう 小松菜・緑豆もやし ぶなしめじ・焼きのり
12 ・ 27	火 ・ 水	鶏牛蒡丼 スナッペンとうの じゃこサラダ	フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 しらす干し 普通牛乳	精白米 調合油	牛蒡・人参・ぶなしめじ さやいんげん・キャベツ スナッペンとう・蜜柑缶 白桃缶・パイ缶・バナナ
13 ・ 25	水 ・ 月	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラのおかか和え	バイクドポテト 牛乳	豚肉 削り節 プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 三温糖 調合油 じゃが芋	たけのこ水煮缶詰・キャベツ 人参・スナッペンとう アスパラガス 緑豆もやし
14 ・ 26	木 ・ 火	食パン 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	お菓子 バナナ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 普通牛乳	食パン 調合油 じゃが芋 お菓子	玉葱・人参 ぶなしめじ 青ピーマン バナナ
15 ・ 29	金	ごはん 鱈の竜田焼き ひじきサラダ	あんトースト 牛乳	鱈 マグロ水煮缶詰 こしあん 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油 食パン 無塩バター	乾ひじき キャベツ・人参 スナッペンとう コーン缶詰粒
20	水	ごはん 蒸し鶏と春野菜の 胡麻味噌かけ 切干大根の納豆和え	マカロニココア 牛乳	鶏肉 赤色辛味噌・納豆 かつお節・きな粉 普通牛乳	精白米・片栗粉 じゃが芋 三温糖・マカロニ すりごま	キャベツ スナッペンとう 赤ピーマン・切干大根 アスパラガス
21	木	ロールパン 鶏肉と春野菜のクリーム煮 ヨーグルト	お煎餅 バナナ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃが芋 コーンスターチ お煎餅	玉葱・人参・キャベツ アスパラガス コーン缶詰粒 バナナ
28	木	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ	カステラケーキ 牛乳	鶏肉・普通牛乳 プレーンヨーグルト マグロ水煮缶詰 ホイップクリーム	精白米 じゃが芋 マヨネーズ ロールケーキ	人参 アスパラガス メロン



★園で初めて口にするとおいう事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。





認定こども園
清涼保育園
2026年度5月号

新年度が始まって一ヶ月・・・少しずつ新しい生活にも慣れてきた一方で疲れが出始める頃でもありますよね。
お子様も保護者の皆様もゆっくり過ごす時間を少し意識してみてください。

『厚揚げの土佐煮』のレシピ



<材料> こども2人・大人2人分

厚揚げ	250g
鶏肉	50g
牛蒡	35g
筍(水煮)	35g
人参	65g (1/3本)
スナップ豌豆	25g (5本)
だし汁	適宜
醤油	6.5g
かつお節	6g

<作り方>

- ① 厚揚げ・鶏肉は一口大に切る。
- ② 牛蒡は小さめの斜め切り、筍と人参は銀杏切りにする。
- ③ スナップ豌豆は筋を取って一口大に切る。
- ④ 鍋で鶏肉を炒め、色が変わったら牛蒡・筍・人参を加えて軽く炒める。
- ⑤ 厚揚げを加え、食材が浸る程度のだし汁と醤油を加えて煮る。
- ⑥ 食材が柔らかくなったらスナップ豌豆・かつお節を加える。
軽く煮たら出来上がり！



どうして保育園の給食は同じ献立が2回出るの？

子どもは、初めて口にするものに抵抗を感じたり、食べ慣れないものには、なかなか手が出なかったりします。1回目の献立で、

『お友達が美味しそうに食べていたな』

『少し食べてみたら、そんなに変な味じゃなかったな』…

といった経験をすることで、新しい食材や料理に慣れ、2回目以降は安心して食べられるように促すため献立は毎月2週間のサイクルになっています。

❀ 先月のレシピのリクエストを頂きましたので紹介します ❀

鶏のちゃんちゃん焼き

<材料> 幼児4人分

● 鶏肉	100g
● 合わせ味噌	小さじ2
● 料理酒	小さじ2
● キャベツ	90g (1~2枚)
● 玉葱	60g (約1/4個)
● 人参	30g (約1/4本)
● しめじ	18g

<作り方>

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
2. 合わせ味噌と料理酒は混ぜ合わせ、鶏肉に塗っておく。
3. キャベツは色紙切り、玉葱は薄切り、人参は銀杏切り、しめじは食べやすい長さに切っておく。
4. フライパンに鶏肉を並べ、上に野菜をのせ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
5. 鶏肉に火が通ったらできあがり!!

フライパンをホットプレートにして家族みんなで一緒に食卓を囲んでみても楽しそうですね。食べたい気持ちもより膨らみます