

2025年5月

献立は都合により変更することがあります。

		献立	食 材			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 木	昼食	ごはん かぶのすまし汁 春野菜の旨煮 りんご  5/1八十八夜	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	鶏肉	かぶ にんじん、たけのこ、ごぼう、スナップえんどう、乾しいたけ りんご	しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 抹茶風米粉蒸しパン	米粉、コーンスターチ、砂糖、油	牛乳 調製豆乳、ゆであずき缶	ほうれんそう	ベーキングパウダー
	延長	牛乳 せんべい	せんべい	牛乳		
2 金	昼食	押し麦入りごはん かぼちゃのみそ汁 かれいとごぼうの煮つけ やわらかキャベツの青海苔和え かんきつ類	米、押麦 砂糖 ごま油	かれい	かぼちゃ、万能ねぎ ごぼう キャベツ、にんじん、あおのり かんきつ類	米みそ しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 藤色手まりおにぎり	米、ごま	牛乳	紫キャベツ、のり	酢、食塩
	延長	牛乳 ウエハース	ウエハース	牛乳		
7 21 水	昼食	胚芽米ごはん ポークきのこカレー 青なともやしのごま油サラダ りんご	胚芽米 じゃがいも、薄力粉、油、バター、はちみつ 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、りんご、にんにく もやし、こまつな、にんじん りんご	中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、コンソメ、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	麦茶 調整豆乳 そら豆とチーズのケーキサレ 	薄力粉、砂糖、バター	調製豆乳 牛乳、チーズ	そらまめ	ベーキングパウダー
	延長	麦茶 おかかおにぎり	米	削り節		しょうゆ
8 22 木	昼食	きのこアスパラガスの和風スパゲッティ 大根のすまし汁 ツナサラダ かんきつ類	スパゲッティ、油 砂糖	鶏肉、ベーコン ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、エリンギ、アスパラガス、のり だいこん、こまつな はくさい、赤ピーマン、きゅうり かんきつ類	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	米、砂糖、油	牛乳 鶏ひき肉、高野豆腐	にんじん	しょうゆ、酒
	延長	牛乳 クラッカー	クラッカー	牛乳		
9 23 金	昼食	たけのこごはん 豆腐とチンゲンサイのみそ汁 さわらのごま焼き キャベツとコーンのおかか和え りんご	米、もち米、砂糖 ごま、砂糖	油揚げ 豆腐 さわら 削り節	たけのこ チンゲンサイ、たまねぎ キャベツ、赤ピーマン、コーン缶 りんご	しょうゆ、酒、食塩 米みそ しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フライドにんじん せんべい 	油、片栗粉 せんべい	牛乳	にんじん	しょうゆ
	延長	麦茶 いちごジャムサンド	食パン、いちごジャム			
10 24 土	昼食	五目うどん かぼちゃの豆乳煮 かんきつ類	乾うどん、ごま油、砂糖 砂糖	鶏肉 無調整豆乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、乾しいたけ かぼちゃ かんきつ類	しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 ツナごはん	米、砂糖、ごま油	牛乳 ツナ油漬缶	にんじん、のり	しょうゆ、みりん
	延長	牛乳 ウエハース	ウエハース	牛乳		
12 26 月	昼食	押し麦入りごま塩ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 新じゃがと牛ひき肉の煮物 かんきつ類	米、押麦、黒ごま じゃがいも、砂糖	油揚げ 牛ひき肉	キャベツ、たまねぎ たまねぎ、にんじん、いんげん かんきつ類	食塩 米みそ しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 きなこトースト	食パン、バター、グラニュー糖	牛乳 きな粉		
	延長	牛乳 ビスケット	ビスケット	牛乳		
13 27 火	昼食	ごはん たまねぎと小松菜のすまし汁 かつおのノルウェー煮 ブロッコリー添え りんご	米 じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	かつお	たまねぎ、こまつな にんじん、しょうが ブロッコリー りんご	しょうゆ、食塩 ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 しらす入りグリーンピースおにぎり	米、もち米	牛乳 しらす干し	グリーンピース、のり	みりん、食塩
	延長	牛乳 かんきつ類		牛乳	かんきつ類	
14 28 水	昼食	胚芽米ごはん チンゲンサイと生揚げのみそ汁 豚肉の生姜焼き スナップえんどうのおかか和え かんきつ類	胚芽米 油、砂糖	生揚げ 豚肉 削り節	チンゲンサイ、えのきたけ たまねぎ、赤ピーマン、しょうが キャベツ、スナップえんどう、にんじん かんきつ類	米みそ しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	薄力粉、黒砂糖	牛乳 調製豆乳		ベーキングパウダー
	延長	麦茶 あおのりおにぎり	米		あおのり	しょうゆ
15 29 木	昼食	食パン はくさいとベーコンのスープ かじきのムニエル キャベツとアスパラガスのサラダ りんご	食パン 油 米粉、油 油、砂糖	ベーコン かじき	はくさい、にんじん キャベツ、赤ピーマン、アスパラガス りんご	コンソメ、食塩 ケチャップ、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 じゃこ入り小松菜チャーハン	胚芽米、油、ごま油	牛乳 じゃこ	こまつな、長ねぎ、にんじん	しょうゆ、食塩
	延長	牛乳 ウエハース	ウエハース	牛乳		

		献立	食 材			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
16 30 金	昼食	ごはん かぼちゃのすまし汁 鮭のみそ焼き 豆腐ごまサラダ かんきつ類	米 砂糖 すりごま、砂糖、ごま油	 さけ 豆腐	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、ブロッコリー、にんじん かんきつ類	しょうゆ、食塩 米みそ、みりん、しょうゆ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 はちみつヨーグルトケーキ	 薄力粉、砂糖、油、はちみつ	牛乳 ヨーグルト	 干しぶどう、レモン	 ベーキングパウダー
	延長	麦茶 チーズサンド	 食パン	 チーズ		
17 31 土	昼食	ごはん キャベツと豆腐のみそ汁 鶏肉と根菜の煮もの りんご	米 砂糖、油	 豆腐 鶏肉	キャベツ、長ねぎ だいこん、にんじん りんご	米みそ しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 いちごジャムサンド	 食パン、いちごジャム	牛乳		
	延長	牛乳 クラッカー	 クラッカー	牛乳		
19 月	昼食	バターロール ミネストローネスープ ミラノ風チキン イタリアンサラダ りんご	バターロール マカロニ、油、砂糖 パン粉、油 油、オリーブ油、はちみつ	ベーコン 鶏肉、チーズ	トマト缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、ズッキーニ、赤ピーマン りんご	コンソメ、食塩 酒 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 米粉入りビスコッティ	 強力粉、薄力粉、グラニュー糖、油、米粉	牛乳 調製豆乳		ベーキングパウダー、ココア
	延長	牛乳 せんべい	 せんべい	牛乳		
20 火	昼食	ごはん はくさいのすまし汁 豆腐と挽肉の炒め煮 かんきつ類	米 油、片栗粉、ごま油、砂糖	 豆腐、豚ひき肉	はくさい、にんじん 長ねぎ、にら かんきつ類	しょうゆ、食塩 しょうゆ、米みそ
	午後おやつ	牛乳 わかめラーメン	 中華めん生、ごま油、ごま	牛乳 鶏肉	もやし、にんじん、生わかめ、長ねぎ	しょうゆ、食塩
	延長	麦茶 ヨーグルト・クラッカー	 クラッカー	 ヨーグルト		
誕生会	昼食	コーンピラフ ベーコンポテトスープ チキントマトソテー キャベツのサラダ かんきつ類	米、オリーブ油 じゃがいも 砂糖 砂糖、油	ベーコン 鶏肉	コーン缶、にんじん、たまねぎ たまねぎ、にんじん にんにく キャベツ、ブロッコリー、にんじん かんきつ類	コンソメ、食塩 しょうゆ、食塩 ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 アップル豆乳ケーキ	 薄力粉、砂糖、油	牛乳 調製豆乳	りんご、レモン	ベーキングパウダー

※かんきつ類とはいよかん、はっさく、しらぬい等で、時期により入荷できるものを使用します。



給食だより



	平均給与栄養量				
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
3・4・5歳児食	493	19.6	15	69.9	1.4
1・2歳児食	389	15.5	11.8	55.2	1.1
延長補食	98	3.6	3.4	13.3	0.2

毎月、給食の情報やレシピをご紹介します♪

5月19日のハッピーランチ

給食で世界旅行 イタリア

昼食

- **バターロール** イタリアの主食はパンやパスタです。
- **ミネストローネスープ** トマトなどの野菜を煮込んだ、イタリアの代表的なスープです。
- **ミラノ風チキン** 牛肉を使用するミラノ風カツレツをアレンジし、給食ではチキンで食べやすく仕上げます。
- **イタリアンサラダ** ズッキーニやパプリカを使ったカラフルなサラダです。ドレッシングにはイタリア料理には欠かせない、オリーブオイルを使用します。

おやつ

- **りんご**
- **米粉入りビスコッティ** イタリアの伝統的な硬めのクッキーで、ザクザクとした食感が特徴です。給食では、米粉も加え、食べやすい食感に焼き上げます。
- **牛乳**



八十八夜 5月1日「抹茶風米粉蒸しパン」

夏も近づく八十八夜～♪という歌もありますが、立春から八十八日目に新芽を摘み、お茶にして飲むと1年を無病息災で過ごせると言われています。おやつでは、お茶に見立て、ほうれんそうを使用した蒸しパンを食べます。



5月2日「藤(ふじ)色手まりおにぎり」

紫キャベツを炊き込み、藤の花の色に仕上げたごはんを手まりおにぎりにします。



保育園の災害備蓄食品について

保育園では、災害等に備え、アルファ米や備蓄用クラッカーの他、イラストで紹介している食品等を備蓄していきます。

災害時には、子どもたちが食べやすいもの、食べ慣れているものがよいと言われています。そこで、備蓄食品は、防災訓練の意味も含め、**ローリングストック**※しながら、毎月の給食で提供していきます。

※**ローリングストック法**は日常的に非常食を食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返し、常に新しい非常食を備蓄する方法です。



非常用



アルファ米や無洗米



水



くだものやトマト、ツナ等の缶詰類



せんべい、ビスケット
ようかん等の市販菓子



豆乳



マカロニ、ジャム等の乾物類

* 備蓄食品の献立は献立表に **備蓄** マーキングをつけて紹介します。