

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
1	金	こいのぼりおにぎり パナナ 磯照り焼きチキン キャベツのサラダ 野菜スープ	牛乳 米粉蒸パンのちまき	米、小麦粉、砂糖、しゅうまいの皮、油、片栗粉、黒ごま	牛乳、鶏むね肉、豆乳、豚肉(もも)	バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、ほうれんそう、焼きのり、しょうが	牛乳
2	土	ごはん パナナ さわらのねぎ風味焼き 根菜の煮物 切干大根のみそ汁	牛乳 チーズクチャップポテト	じゃがいも、米、さといも、油、砂糖、三温糖	牛乳、さわら、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	バナナ、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、いんげん、切り干しだいこん、しょうが	牛乳
3	日	憲法記念日					
4	月	みどりの日					
5	火	こどもの日					
6	水	振替休日					
7	木	ごはん りんご さわらの野菜あんかけ ブロッコリーの炒めもの みそ汁	牛乳 パンブティング	米、食パン、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、さわら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、クリームチーズ	りんご、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、なす、ねぎ、干しぶどう、しょうが	牛乳
8	金	あんかけうどん 豆腐の五目焼き ごぼうの和え物 キウイフルーツ	牛乳 韓国風おやき	ゆでうどん、白玉粉、さつまいも、片栗粉、マッシュポテト、すりごま、砂糖、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、大豆粉、油揚げ、かつお節	キウイフルーツ、にんじん、ごぼう、はくさい、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、ひじき、しょうが	牛乳
9	土	ごはん りんご 豆腐ミートボール さつまいもの甘煮 みそ汁	牛乳 きなこサンド	米、食パン(8枚切り)、さつまいも、砂糖、米粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、バター	りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな	牛乳
10	日						
11	月	かき玉あんかけラーメン 豚肉の香味炒め 中華サラダ グレープフルーツ	牛乳 メキシカンピラフ	焼きそばめん、米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、豚肉(もも)、鶏ひき肉、卵	グレープフルーツ、こまつな、ねぎ、にんじん、たまねぎ、もやし、しいたけ、コーン缶、えのきだけ、万能ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳
12	火	ごはん りんご 具だくさん卵焼き 野菜の甘酢炒め すまし汁	牛乳 まんまるじゃが	じゃがいも、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、チーズ	りんご、こまつな、れんこん、にんじん、だいこん、万能ねぎ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、干ししいたけ	牛乳
13	水	ごはん パナナ あじフライ チンゲンサイの和え物 みそ汁	牛乳 ツナクリームトースト	米、食パン(8枚切り)、パン粉、油、小麦粉、米粉、砂糖、ごま	牛乳、あじ、豆乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん	牛乳
14	木	食パン オレンジ チキンラタトゥイユ ブロッコリーとポテトのサラダ コンスープ	牛乳 あずき豆乳プリン	食パン、砂糖、じゃがいも、油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ゆであずき缶、ゼラチン	クリームコーン缶、オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、なす、コーン缶、ホールトマト缶詰、きゅうり、黄ピーマン、にんにく	牛乳
15	金	グリーンカレー キャベツソテー 香味スープ キウイフルーツ	牛乳 焼きりんごケーキ	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、豆乳、大豆(乾)	キウイフルーツ、キャベツ、りんご、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、セロリ、パセリ	牛乳
16	土	ナポリタン チキンと野菜ソテー 豆乳スープ りんご	牛乳 おほかチーズおにぎり	スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ウィンナーソーセージ、チーズ、かつお節	りんご、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、こまつな、ピーマン、にんじん	牛乳
17	日						
18	月	ロールパン パナナ 豆腐ハンバーグ かぶときゅうりのサラダ 野菜スープ	牛乳 オレンジゼリー	ロールパン、砂糖、片栗粉、油、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ゼラチン	バナナ、オレンジ濃縮果汁、かぶ、チンゲンサイ、たまねぎ、かぶ・葉、にんじん、きゅうり、こまつな、レモン果汁、にんにく、しょうが	牛乳
19	火	たけのこごはん キウイフルーツ 白身魚の照り焼き きんぴらごぼう すまし汁	牛乳 チーズベーコンドーナツ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、メルルーサ、豆乳、木綿豆腐、ベーコン、油揚げ、チーズ	キウイフルーツ、ごぼう、にんじん、たけのこ、こまつな、しめじ、切り干しだいこん	牛乳
20	水	ごはん オレンジ 鶏じゃが キャベツとツナの和え物 みそ汁	牛乳 カレーそばろサンド	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、砂糖、しらす、油、アマランサス	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、しいたけ、ねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、さやえんどう	牛乳
21	木	さばの和風スパゲティ 野菜サラダ アスパラとコーンのスープ りんご	牛乳 そらまめごはん	米、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、さば(水煮缶)、ベーコン、油揚げ、しらす干し	りんご、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、そらまめ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、刻みこんぶ、レモン果汁、焼きのり、にんにく	牛乳
22	金	豚丼 厚揚げの炒め煮 野菜スープ はっさく	牛乳 じゃがミートパイ	米、じゃがいも、さつまいも、春巻きの皮、油、砂糖、三温糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、鶏ひき肉、鶏ささ身	はっさく、たまねぎ、にんじん、こまつな、さやえんどう、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳
23	土	ごはん パナナ 鮭のムニエルカレー風味 ほうれん草ソテー チキンスープ	牛乳 豆乳フレンチトースト	米、食パン(8枚切り)、小麦粉、メープルシロップ、油、砂糖	牛乳、さけ、豆乳、鶏もも肉	バナナ、ほうれんそう、こまつな、たまねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、にんじん	牛乳
24	日						
25	月	ごはん グレープフルーツ 豚肉の野菜炒め キャベツのゴママヨ和え 卵みそ汁	牛乳 豆乳のふるふるフルーツ	米、米粉、砂糖、油、マヨネーズ、すりごま	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、卵、さつまいも、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、りんご、もやし、みかん缶、にんじん、パイナップル、こまつな、コーン缶、にんにく、レモン果汁、しょうが	牛乳
26	火	親子丼 かぶの梅和え すまし汁 りんご	牛乳 ピザトースト	米、食パン(8枚切り)、三温糖、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ、とろけるチーズ、ちくね、ベーコン、かつお節	りんご、たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、コーン缶、かぶ・葉、ピーマン、にんじん、うめびしお、焼きのり	牛乳
27	水	食パン オレンジ かつお照り焼きカレー風味 ブロッコリーのスイートサラダ 野菜スープ	牛乳 お豆のトマトごはん	食パン、米、じゃがいも、さつまいも、油、マヨネーズ	牛乳、かつお(香)、大豆水煮缶、ベーコン	オレンジ、トマト、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、そらまめ、こまつな	牛乳
28	木	ごはん キウイフルーツ 肉豆腐 もやしのごま酢和え かき玉汁	牛乳 バナナクレープ	米、ホットケーキ粉、砂糖、すりごま、片栗粉、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、豆乳、卵、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、もやし、バナナ、たまねぎ、にんじん、にら、マーメイド、ねぎ、しいたけ、きゅうり、しょうが	牛乳
29	金	塩焼きそば 鶏肉のしょうがポン酢和え 中華スープ バナナ	牛乳 米粉のりんごマフィン	焼きそばめん、米粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉	バナナ、りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、にら、えのきだけ、しょうが、あおのり、にんにく	牛乳
30	土	食パン オレンジ かじきのチーズ焼き ブロッコリー豆腐和え ポテトスープ	牛乳 焼き味噌おにぎり	食パン、じゃがいも、米、三温糖、油、砂糖、ねりごま、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト	牛乳
31	日						
<p>★ベーコン、ウィンナー、生中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉、マヨネーズは、卵不使用のものを使用しています。 ★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。</p>							<p>1か月の平均エネルギー量 幼児：551kcal 乳児：440kcal</p>



# 食育だより

令和8年5月



新緑が鮮やかな季節になりました。さわやかな風に、あたたかい日差しが心地よいですね。5月はたけのこやそら豆など美味しい食べ物がいっぱいあります。今月も子どもたちに食べることが楽しいと思ってもらえるような給食を提供していきたいと思ひます。

## 【今月の食育】



### たんぽぽ組

野菜に触れる

### さくら組

18日(月) 筍の皮むき  
27日(水) そら豆の皮



### ほし組

12日(火) 米とぎと  
おにぎり作り

### つき組

稲の栽培

### たいよう組

22日(金) 味噌作りの仕込み

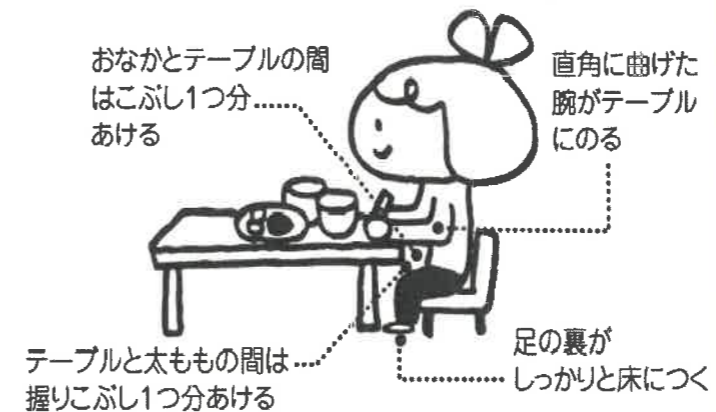
### ごはんの前には手を洗おう！

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体が感じるようになります。手洗いには衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるのです。だから、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子どもでも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です。



## 食べる姿勢を習慣づけよう

見た目はもちろん、食べ物の消化においても、食べる時の正しい姿勢は大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。簡単なようですが、この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。



## 旬のかつおは子供の成長に必要な栄養素が豊富！

かつおには初がつかの初夏、戻りがつかの秋と旬が2度あります。今が旬の初がつかは脂肪も比較的少なく、さっぱりとしているので、子供も食べやすいでしょう。また、鉄分が豊富で、たんぱく質、脂肪の代謝に働くナイアシン体の組織を作る働きをするビタミンB<sub>6</sub>、造血に必要なビタミンB<sub>12</sub>など、子供の成長に不可欠な栄養素もたっぷり！美味しい旬の魚を食卓に並べたみてください。