

やわらかな日差しとともに、過ごしやすい季節となりました。

新年度がスタートして1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、毎日園生活を元気いっぱい楽しんでます。

生活リズムが整うとともに、初めての味に慎重だった子どもも少しずつ給食に慣れてきて、今では「おいしかったよー！」と元気よく声をかけてくれます。日に日に増していく子どもたちの食欲に、調理員も毎日作りがいを感じています。

5月は気温が高くなる日もあり、汗ばむ陽気も増えてきます。こまめな水分補給を心がけ、体調管理に気を付けましょう。十分な休息とバランスの良い食事を意識して元気に過ごしましょう。

5月の旬の野菜は、やわらかくて甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。春から初夏のこの時期ならではの味わいを、ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

旬の野菜	
スナップエンドウ	
グリーンピース	
さやいんげん	*
新ごぼう	
新じゃがいも	
にら など	

旬の食材を使った給食献立

1日	じゃがいものそぼろ煮 (じゃがいも・さやいんげん)
11日	きんぴらごぼう (ごぼう・さやいんげん)
15日	ピースご飯 (グリーンピース)
	じゃがたこ風 (じゃがいも)
21日	柳川煮 (ごぼう・さやいんげん)
30日	鶏南うどん (ごぼう)



おかずにもおやつにも!

新ごぼうの甘辛炒め

●作り方

- ★を混ぜ合わせる
- ごぼうはよく洗い皮ごと斜め薄切りにし、水気をペーパーでふきとり、ポリ袋に入れ片栗粉を加えてふる
- フライパンにごま油を中火で熱し、ごぼうを入れ両面焼く
- ごぼうをとりだし、余分な油をふきとり、★を入れ煮立たせる
- ごぼうを戻して絡めたら、ごまをふる

●材料 (2人分)

- ・新ごぼう … 1本
- ・片栗粉 … 大さじ1と1/2
- ・ごま油 … 大さじ3
- ★しょうゆ
- ★みりん
- ★酒
- ★砂糖
- ・白いりごま … 適量

◎新ごぼうは柔らかくアクも少ないため、子どもたちにも食べやすい食材です。食物繊維もたっぷり、噛む習慣づくりにもつながります!

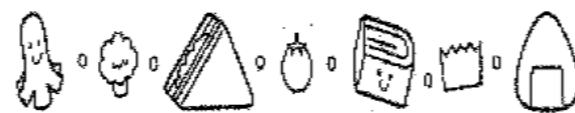
嫌いな食べ物をなくす工夫

子どもたちが食べ物を苦手と感じるのは、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じたりなど、いろいろな理由があります。まずは、食べやすい味つけ方や盛りつけを工夫してみましょ。そして何より、家族がおいしそうに食べてみせることが、子ども達の「食べてみようかな」に繋がります。ひと口だけでも食べられたときは大袈裟に褒めてあげましょ。また、「これを食べるとお腹のおそうじをしてくれて、うんこがすっきりでるよ!」「ばい菌に負けない強いからだになれるよ!」と、からだにどんな良いことがあるのか伝えてあげるのもおすすめです。こうした親子の会話を楽しみながら、食べる意欲や食材への感謝の心を育んでいきたいですね。



こどもの日を祝う柏餅

- ✪ 栂の木の葉っぱは、新しい芽(こども)が出るまで古い葉っぱ(親)が落ちないという特徴があります。このことから、『跡継ぎが絶えない』『子孫繁栄』という願いが込められるようになりました。子どもたちが、栂の葉のように、家族や周りの人たちに温かく見守られながら、たくましく育ててほしい。そんな願いを込めて、ご家庭でもぜひ柏餅を味わってみてください。

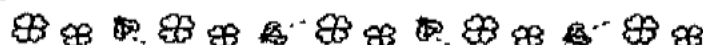
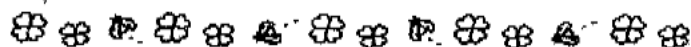


遠足のお弁当

- 自然の中でたっぷり体を動かした後に、食べるお弁当は格別です。
- 親子で一緒に食べるお弁当は、子どもたちにとって特別な思い出になると思います。
- 外でも食べやすいように、おかずの大きさや量など、お子さまに合わせて調節をお願いいたします。
- お忙しいとは思いますが、子どもたちも楽しみにしていますので、よろしくをお願いいたします。



令和8年5月 給食献立表



子どもといっしょに朝ごはんの習慣を



幼児期は、食習慣を身につけるためにも大事な時期なので、1日の始まりに大切な朝ごはんをきちんと食べる習慣を身につけたいものです。遅寝遅起きで生活リズムが乱れてしまうと、おなかがすかないこともあります。また朝食を食べるまでには、ある程度の時間が必要です。早寝早起きを心がけて、朝ご飯をしっかりと食べる時間をつくりましょう。



大人も忙しい時間帯ですが、子どもの見本になるよう朝ごはんをきちんと食べましょう。

日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
1	金	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 村雲汁 果物	お茶 中華ちまき	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぶん もち米 かりんとう	鶏ひき肉 豆腐 卵 いりこ 豚肉	玉葱 人参 さやいんげん しいたけ ほうれんそう ねぎ バナナ 干し椎茸	お茶 かりんとう	619	21.4	14.8	
2	土	焼きそば わかめスープ	牛乳 パウムクーヘン チーズ	中華めん 油 パウムクーヘン ポーロ	豚肉 かつお節 あおのり わかめ 豆腐 いりこ 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱 えのきたけ ねぎ	お茶 ポーロ	530	25.5	17.1	
7	木	ご飯 ハヤシチュー ひじきの和風サラダ 果物	牛乳 ポップコーン	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま クラッカー ポップコーン	牛肉 鶏肉 ひじき 牛乳	にんにく 玉葱 人参 ネーブル グリーンピース トマト きゅうり	お茶 クラッカー	584	18.4	20.6	
8	金	ご飯 魚の黄金焼き じゃがいもとピーマンのソテー みそ汁	牛乳 ラスク	米 小麦粉 油 じゃがいも 食パン バター 砂糖 ビスケット	しいら 卵 ベーコン 油揚げ いりこ みそ 牛乳	青ピーマン 玉葱 キャベツ 人参 葉ねぎ	お茶 ビスケット	570	27.5	17.5	
9	土	煮込みうどん さつま芋と大豆の甘がらめ	牛乳 ビスケット 果物	うどん さつまいも 油 砂糖 ビスケット せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ 大豆 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ねぎ ネーブル	お茶 せんべい	488	22.3	12	
11	月	ご飯 五目卵焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 クレープ	米 麦 油 砂糖 しらたき ごま ふ 小麦粉	卵 スキムミルク しらす干し 高野豆腐 豚肉 わかめ みそ いりこ 牛乳 チーズ 生クリーム	さやいんげん 人参 ごぼう ごまつな 玉葱 えのきたけ バナナ	お茶 チーズ	595	26.5	20.2	
12	火	ご飯 麻婆豆腐 拌三条 果物	牛乳 あんサンド	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 油 クラッカー 食パン	豆腐 豚ひき肉 みそ ローズハム 卵 牛乳 あずき	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが きゅうり ネーブル	お茶 クラッカー	586	26	17.6	
13	水	ご飯 キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 コーントースト	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ 食パン コーン缶 かりんとう	牛ひき肉 豚ひき肉 ローズハム ヨーグルト チーズ 牛乳	玉葱 人参 青ピーマン りんご にんにく きゅうり キャベツ ネーブル	お茶 かりんとう	817	18.6	22.7	
14	木	ご飯 魚のソース煮 甘酢和え 五目みそ汁	お茶 じゃこおにぎり	米 麦 砂糖 ごま ごま油	まさば 厚揚げ 豚肉 いりこ みそ しらす干し	キャベツ みかん缶 きゅうり かぼちゃ なす 玉葱 葉ねぎ バナナ	お茶 果物	569	25	14.3	
15	金	ピースご飯 鶏肉の香味焼き カミカミサラダ きのこスープ	お茶 じゃがたこ風	米 ごま油 コーン缶 じゃがいも でんぶん 油 マヨネーズ ポーロ	こんぶ 鶏肉 みそ しらす干し 大豆 ベーコン プロセスチーズ かつお節 あおのり	グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ ぶなしめじ しいたけ 玉葱 ねぎ	お茶 ポーロ	546	21.6	23.1	
16	土	和風スパゲティ 卵スープ	牛乳 丸ポーロ チーズ	スパゲティ バター でんぶん まるぼーろ せんべい	ツナ缶 かつお節 焼きのり 卵 わかめ こんぶ 牛乳 チーズ	玉葱 ぶなしめじ ごまつな 人参	お茶 せんべい	474	24.1	14.4	
18	月	ご飯 鶏肉のクリーム煮 小松菜のサラダ 果物	お茶 小豆蒸しパン	米 麦 油 コーン缶 マカロニ 小麦粉 バター コーン缶 砂糖 じゃがいも	鶏肉 スキムミルク ツナ缶 きな粉 卵 牛乳 小豆 缶詰	玉葱 人参 パセリ ごまつな きゅうり キャベツ ネーブル	お茶 こぶきいも	596	21.5	15.4	
19	火	ご飯 魚の磯辺揚げ 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 りんごヨーグルト	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ビスケット	まさば あおのり さつま揚げ 油揚げ いりこ みそ 牛乳 スキムミルク ヨーグルト 粉寒天	切干しいたけ 人参 さやいんげん もやし キャベツ ぶなしめじ りんごジュース	お茶 ビスケット	569	25.6	20.6	
20	水	ご飯 チキンピーンズ 鉄分たっぷりサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 クラッカー	鶏肉 大豆 チーズ ひじき ローズハム かつお節 卵	玉葱 人参 トマト缶 グリーンピース ほうれんそう バナナ ねぎ	お茶 クラッカー	548	24.7	18.7	
21	木	ご飯 柳川煮 春雨スープ 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 油 砂糖 春雨 小麦粉 バター せんべい	豚肉 卵 ベーコン わかめ いりこ 牛乳	ごぼう 玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん キャベツ ネーブル	お茶 せんべい	585	21.5	21.3	
22	金	洋風まぜご飯 ポテトミートローフ キャベツとパインのサラダ コーンポタージュ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 コーン缶 油 パン粉 じゃがいも コーン缶 バター 食パン 砂糖 ポーロ	ベーコン バルメザンチーズ 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 牛乳 生クリーム	人参 玉葱 キャベツ きゅうり パイン缶 パセリ ネーブル みかん缶 もも缶	お茶 ポーロ	639	21.2	27	
23	土	ジャージャーめん みそ汁	牛乳 クラッカー 果物	中華めん 砂糖 ごま油 でんぶん ふ クラッカー	豚ひき肉 みそ わかめ みそ いりこ 牛乳 プロセスチーズ	ねぎ 人参 きゅうり もやし ごまつな バナナ	お茶 チーズ	454	19.3	11.4	
25	月	ご飯 チキンカレー ハリハリなます 果物	お茶 牛乳寒	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 かりんとう	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ 粉寒天	玉葱 人参 グリーンピース りんご にんにく 切干しいたけ きゅうり ネーブル みかん缶	お茶 かりんとう	563	17.9	15.6	
26	火	ご飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め ワンタンスープ 果物	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦 油 砂糖 ワンタンの皮 マカロニ せんべい	厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 きな粉	人参 玉葱 キャベツ にんにく 干し椎茸 ねぎ ネーブル	お茶 せんべい	560	25.1	17.1	
27	水	ご飯 魚のごま油焼き 春雨サラダ みそ汁	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 でんぶん ごま油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 ポーロ 春雨	赤魚 ロースハム 豆腐 いりこ みそ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	きゅうり 人参 玉葱 ごまつな えのきたけ	お茶 ポーロ	560	27	18.5	
28	木	ご飯 豆腐とツナの小判焼き 磯和え あずか汁	フルーツコーンフ レーク	米 麦 油 パン粉 ごま じゃがいも コーンフレーク クラッカー	豆腐 ツナ缶 卵 かまぼこ 焼きのり 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ 牛乳	玉葱 だいこん キャベツ きゅうり 人参 チンゲンツァイ バナナ パイン缶	お茶 クラッカー	568	25	13.7	
29	金	なかよし遠足									
30	土	鶏南うどん かぼちゃのおかか煮	牛乳 パウムクーヘン チーズ	うどん 砂糖 パウムクーヘン ビスケット	鶏肉 いりこ かつお節 牛乳 プロセスチーズ	ごぼう 玉葱 人参 葉ねぎ かぼちゃ	お茶 ビスケット	491	21.4	11.1	

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。