

2026年 5月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
1 (金)	ポークカレー 人参サラダ	豚肉	玉ねぎ・人参	じゃが芋・油・マーガリン	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 塩・りんご酢・レモン果汁・醤油	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
2(土)	4(月)みどりの日 5(火)こどもの日 6(水)振替休日					
7 (木)	鶏肉の照り焼き 小魚 干切り大根の炒め煮 麩とわかめの味噌汁	鶏肉 油揚げ・鰹節 味噌・わかめ・煮干し	干切り大根・人参 玉ねぎ・ねぎ	油・片栗粉 みりん 麩	醤油・みりん・砂糖 醤油	マーマレードケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
8 (金)	ポークビーンズ 小魚 豆腐とニラのスープ	豚肉・大豆 かえりちりめん 豆腐・鰹節	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶 ニラ・人参・玉ねぎ	じゃが芋・マカロニ・片栗粉・三温糖・油 片栗粉	ケチャップ・コンソメ・塩・醤油 酢 醤油・鶏がら・みりん	ヨーグルト お菓子
9(土)	4(月)みどりの日 5(火)こどもの日 6(水)振替休日					
11 (月)	高野豆腐そぼろ煮 小魚 小松菜と玉ねぎの味噌汁	高野豆腐・鶏ミンチ・鰹節 かえりちりめん 味噌・わかめ・煮干し	玉ねぎ・ミックスベジタブル 小松菜・玉ねぎ・ねぎ	三温糖・片栗粉	醤油・みりん 酢	オレンジ お菓子 牛乳
12 (火)	チャブチェ 小魚 チンゲン菜とベーコンのスープ	牛肉 かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	人参・ピーマン・パプリカ・ほうれん草・にんにく チンゲン菜・コーン・玉ねぎ	春雨・ごま油・ごま・砂糖	塩・醤油 酢 醤油・コンソメ・塩	いちご蒸しパン(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
13 (水) お誕生日会	豆ご飯 鮭のオニオンソースかけ・酢の物 そうめんの澄まし汁	昆布・鰹節 鮭 わかめ 蒲鉾・わかめ・鰹節	えんどう豆 玉ねぎ きゅうり・人参・キャベツ・コーン 三つ葉・干し椎茸・椎茸	米 小麦粉・油・砂糖 ごま・砂糖 そうめん	塩・酒 醤油・酢 酢・レモン果汁・醤油 醤油・みりん	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
14 (木)	豚肉と野菜の味噌炒め 小魚 ほうれん草の澄まし汁	豚肉・味噌 かえりちりめん 鰹節・わかめ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく えのき・ほうれん草・人参	三温糖・片栗粉	醤油・酒 酢 醤油・みりん	スノーボールクッキー(手) 0.1歳 バナナ お菓子 牛乳
15 (金)	鶏じゃが 小魚 なめこと油揚げの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・煮干し・味噌・わかめ	玉ねぎ・人参・三度豆 なめこ・ねぎ	じゃが芋・こんにゃく・三温糖	醤油・みりん	チーズ お菓子 牛乳
16(土)	4(月)みどりの日 5(火)こどもの日 6(水)振替休日					
18 (月)	トマトとツナのスパゲティ 小魚 じゃが芋とベーコンのスープ	ツナ かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	トマト缶・玉ねぎ・人参・にんにく・パセリ・生姜 玉ねぎ・人参	スパゲティ・オリーブオイル・三温糖 じゃが芋	ケチャップ・コンソメ・ウスターソース・塩 酢 コンソメ	バナナ お菓子 牛乳
19 (火)	鯖の味噌煮 小松菜と油揚げのお浸し はんぺんの澄まし汁	鯖・味噌 油揚げ・鰹節 はんぺん・わかめ・鰹節	生姜 小松菜・人参・キャベツ 椎茸・三つ葉	三温糖・片栗粉 砂糖	みりん・酢・酒 醤油・みりん 醤油・みりん	コーンフレークボール(手) 0.1歳 お菓子 牛乳
20 (水)	五目豆腐 小魚 なすと油揚げの味噌汁	豆腐・豚肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・干し椎茸・生姜 なす・玉ねぎ	片栗粉・砂糖・油	醤油 酢 醤油	ヨーグルト お菓子
21 (木)	鶏肝の元気煮 小魚 ラーメンサラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁	鶏肝・味噌 かえりちりめん ハム 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	人参・きゅうり・もやし・ニラ・キャベツ・コーン 玉ねぎ・ねぎ	三温糖・油 中華麺・ごま油・三温糖 さつま芋	醤油・みりん・酒 酢 醤油・塩・中華だし・酢 醤油	黒糖バナナマフィン(手) 0.1歳 バナナ・お菓子 牛乳
22 (金)	洋風おでん 小魚 野菜スープ	鶏肉・ちくわ・ウィンナー・平天・鰹節 かえりちりめん ツナ・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・玉ねぎ・しいたけ・人参・ねぎ	砂糖・じゃが芋	塩・醤油・鶏がら 酢 コンソメ・醤油・塩	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
23(土)	4(月)みどりの日 5(火)こどもの日 6(水)振替休日					
25 (月)	チンジャオロース 小魚 もずくスープ	牛肉 かえりちりめん 豆腐・もずく・鰹節	ピーマン・人参・もやし・竹の子 人参・ねぎ	片栗粉・油・砂糖	中華だし・醤油・塩 酢 醤油・鶏がら・塩	チーズ お菓子 牛乳
26 (火)	豚の生姜焼き 小魚 かぼちゃの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し・鰹節	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・生姜 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	三温糖・油・片栗粉	醤油・酒 酢	ポップコーン 0.1歳 お菓子 牛乳
27 (水)	白身魚のフライ ひじきのスパゲティソテー わかめスープ	鱈 ひじき わかめ・ツナ・昆布	赤パプリカ・ピーマン・えのき 玉ねぎ・人参・もやし・パセリ	パン粉・油 スパゲティ ごま	塩・コンソメ・醤油 醤油・鶏がら・塩	りんごゼリー(手) 0.1歳 バナナ・牛乳 お菓子
28 (木)	筑前煮 小魚 かきたま汁	鶏肉・鰹節・ちくわ かえりちりめん 卵・わかめ・鰹節・蒲鉾	人参・れんこん・ごぼう・三度豆・竹の子・干し椎茸 ねぎ・玉ねぎ	三温糖・こんにゃく 片栗粉	みりん・醤油 酢 塩・醤油・みりん	ピーチケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
29 (金)	焼きうどん 小魚 えのきと玉ねぎの味噌汁	豚肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ 玉ねぎ・えのき・ねぎ	うどん・油	醤油・みりん・塩 酢	ヨーグルト お菓子
30(土)	4(月)みどりの日 5(火)こどもの日 6(水)振替休日					

- ★ 0・1・2歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり・りす組の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(13日)は、主食は要りません。



食事だより



新年度がスタートして1カ月。新しい生活に慣れてきたことと思います。進級児たちは食べる量もおかわりの量も増えてきました。新入園児たちも園生活に少しずつ慣れてきて、笑顔で給食を食べられるようになってきました。家庭では「食べムラ」や「好き嫌い」があり食事作りに悩む方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで今回は、家庭で実践できる、子どもの食事を豊かにするヒントを少しお伝えします。

●苦手克服のコツ：嫌いの壁を乗り越えるひと工夫

子どもが嫌がる原因（見た目、匂い、食感）を探り、それに合わせた工夫で抵抗感を減らしましょう。

【見た目を変える】

色や形が嫌な場合は、細かく刻んで色味を隠し、ハンバーグやオムレツなどに混ぜ込みましょう。取り出せないように調理することで、知らず知らずのうちに栄養を摂らせることができます。



【食感を工夫する】

野菜をポタージュやペースト状にしたり、逆に揚げてカリッとさせたりと、食感を変えることで、口に運びやすくなります。

●味付けのコツ：薄味でおいしさを引き出す

子どもの味覚形成期には、濃すぎる味付けを避け、素材の味を大切にすることが重要です。

【だし(出汁)の風味とうま味の活用】

かつお節や昆布などからとっただしは、うま味成分で食材の味をサポートし、塩分や砂糖の使用量を自然に減らすことができます。

【風味やコクを足して満足度アップ】

塩分を減らしたいときは、ごまや海苔、かつお節といった風味豊かな食材を仕上げに少量加えることで、味だけでなく嗅覚も刺激され、満足度が高まります。また、オリーブ油やえごま油などの良質な油を少量加えると、コクがアップされ、子どもでも食べやすい味に仕上がります。



5月の給食レシピ紹介

豆ご飯

材料 幼児 4人分

さやえんどう	100g
食塩	少々
酒	少々
米	200g

作り方

- ①さやえんどうはさやから出して洗い、水を切る
- ②米の上に豆を広げ、いつも通りの水加減で炊飯する

※さやえんどうは、さやつきの重量です

ポイント!

★えんどう豆は一度冷凍すると、食感や風味が軽減されて食べやすくなります