

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(カや体温になる) | 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 千切り大根の炒め煮 麩とわかめの味噌汁 | 鶏肉 油揚げ・鰹節 味噌・わかめ・煮干し | 千切り大根・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 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 パナナ お菓子 牛乳 |
| 15 (金) | 鶏じゃが 小魚 なめこ油揚げの味噌汁 | 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) 試食会 | 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 | 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 さつまいもと玉ねぎの味噌汁 | 鶏肝・味噌 かえりちりめん ハム 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し | 生姜・にんにく 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 さつまいも | 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 パナナ・お菓子 牛乳 |
| 22 (金) | 洋風おでん 小魚 野菜スープ | 鶏肉・ちくわ・ウインナー・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ーテー 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 パナナ・牛乳 お菓子 |
| 28 (木) | 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 | ピーチケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳 |
| 29 (金) | 焼うどん 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、食感を变えることで、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、味覚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、コクがプラスされ、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