

# 2025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 (木)	カレービーフン 小魚 豆腐のトロみスープ	豚肉 かえりちりめん 豆腐・昆布	キャベツ・人参・ピーマン・椎茸・もやし・玉ねぎ チンゲン菜・人参・干し椎茸・ねぎ	ビーフン・油 片栗粉	コンソメ・醤油・カレー粉 酢 醤油・鶏がら・塩 醤油・みりん	ちんすこう(手) 0.1歳 お菓子 牛乳
2 (金)	鶏じゃが 小魚 小松菜と玉ねぎの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 味噌・わかめ・煮干し・鰹節	玉ねぎ・人参・三度豆 小松菜・玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋・こんにやく・三温糖		ヨーグルト お菓子
祝日 3(土)憲法記念日 4(日)みどりの日 5(月)こどもの日 6(火)振替休日						
7 (水)	厚揚げと野菜のそぼろ煮 小魚 千切り大根の澄まし汁	厚揚げ・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん 鰹節	玉ねぎ・人参・三度豆・干し椎茸・にんにく・生姜 切り干し大根・人参・干し椎茸・ねぎ	じゃが芋・ごま油・三温糖・片栗粉	醤油・酒 酢 醤油・みりん	バナナ お菓子 牛乳
8 (木)	赤魚の煮付け キャベツときゅうりのおかか和え えのきと油揚げの味噌汁	赤魚 鰹節 油揚げ・煮干し・鰹節・味噌	生姜 キャベツ・きゅうり・人参 えのき・玉ねぎ・ねぎ	三温糖	醤油・みりん・酒・酢 醤油	りんごケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
9 (金)	チキンカレー フレンチドレッシングサラダ	鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ	じゃが芋・油・マーガリン 油・砂糖	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 酢・レモン果汁・塩	チーズ お菓子 牛乳
10(土)						
12 (月)	親子汁 小魚 キャベツのごま酢和え	鶏肉・卵・蒲鉾・鰹節 かえりちりめん ひじき	玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ キャベツ・人参・きゅうり	三温糖・片栗粉 三温糖・ごま	醤油・みりん 酢 酢・醤油	オレンジ お菓子 牛乳
13 (火)	チャブチェ 小魚 根菜のカレースープ	牛肉 かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	人参・ピーマン・パプリカ・ほうれん草・にんにく 人参・玉ねぎ・れんこん・パセリ	春雨・ごま油・ごま・砂糖 じゃが芋・片栗粉	塩・醤油 酢 塩・醤油・コンソメ・カレー粉	ヨーグルトケーキ(手) 0.1歳 バナナ・お菓子 牛乳
14 (水)	豆ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 白和え はんぺんの澄まし汁	昆布・鰹節 鮭・味噌 豆腐 はんぺん・わかめ・鰹節	えんどう豆・コーン 玉ねぎ 人参・えのき・ほうれん草 椎茸・三つ葉	米 マヨネーズ こんにやく・油・三温糖・ごま	塩・酒 塩・醤油・みりん・酒 醤油・みりん	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
15 (木)	焼きそば 小魚 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し・鰹節	キャベツ・人参・ピーマン 玉ねぎ・ねぎ	中華麺・ごま油 じゃが芋	お好み焼きソース・ウスターソース・塩 酢	コーン入り焼きおにぎり(手) 0.1歳 コーン入りおにぎり お茶
16 (金)	麻婆豆腐 小魚 レタススープ	豆腐・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん ツナ・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・にら・ねぎ・生姜・にんにく レタス・玉ねぎ・人参・パセリ・干し椎茸	片栗粉・三温糖	醤油 酢 塩・コンソメ・醤油	ジョア お菓子
18(土)						
19 (月)	高野豆腐ふわふわ煮 小魚 キャベツと玉ねぎの味噌汁	高野豆腐・卵・鰹節・煮干し かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し・鰹節	人参・干し椎茸・椎茸・三つ葉 玉ねぎ・キャベツ・ねぎ	片栗粉・三温糖	醤油・みりん・酒 酢	りんご 0.1歳 バナナ お菓子 牛乳
20 (火)	ポークビーンズ 小魚 春雨スープ	豚肉・大豆 かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶 もやし・人参・ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸	じゃが芋・マカロニ・片栗粉・三温糖・油 春雨	ケチャップ・コンソメ・塩・醤油 酢 塩・醤油・コンソメ	いちご蒸しパン(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
21 (水)	白身魚の甘酢あんかけ スパゲティサラダ 中華風コーンスープ	白身魚 ハム 卵・昆布・鰹節	人参・きゅうり・キャベツ クリームコーン缶・人参・チンゲン菜・ねぎ	三温糖・片栗粉・小麦粉・油 スパゲティ・マヨネーズ 片栗粉	醤油・ケチャップ・酢 塩・レモン果汁 醤油・コンソメ・塩	ヨーグルト お菓子
22 (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・こんにやく 片栗粉	みりん・醤油 酢 塩・醤油・みりん	チーズ入りおやき(手) 0歳 ふかしじゃが芋 牛乳
23 (金)	豚肉とじゃが芋の炒め物 小魚 豆腐とニラのスープ	豚肉 かえりちりめん 豆腐・鰹節	人参・ピーマン・もやし・竹の子 ニラ・人参・玉ねぎ	じゃが芋・砂糖・ごま油・片栗粉 片栗粉	醤油・中華だし・塩 酢 醤油・鶏がら・みりん	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
24(土)						
26 (月)	トマトとツナのスパゲティ 小魚 チンゲン菜とベーコンのスープ	ツナ かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	トマト缶・玉ねぎ・人参・にんにく・パセリ・生姜 チンゲン菜・玉ねぎ・コーン	スパゲティ・オリーブオイル・三温糖	塩・ケチャップ・コンソメ・ウスターソース 酢 コンソメ・醤油	バナナ お菓子 牛乳
27 (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	甘納豆蒸しパン(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
28 (水)	鯖の塩焼き ネバネバ和え ほうれん草の澄まし汁	鯖 納豆 鰹節・わかめ	ニラ・もやし・人参・キャベツ えのき・ほうれん草・人参	マヨネーズ	塩 醤油・みりん 醤油・みりん	ヨーグルト お菓子
29 (木)	鶏肝のしぐれ煮 小魚 豆苗の中華風サラダ もやしの味噌汁	鶏肝 かえりちりめん ハム 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ・鰹節	生姜 豆苗・もやし・人参・キャベツ・きゅうり もやし・ねぎ・玉ねぎ	油・三温糖 三温糖・ごま油	醤油・みりん 酢 醤油・酢・塩	黒糖バナナマフィン(手) 0.1歳 バナナ・お菓子 牛乳
30 (金)	ポークカレー れんこん入りごぼうサラダ	豚肉 ツナ・鰹節	玉ねぎ・人参 ごぼう・れんこん・きゅうり・人参・コーン	じゃが芋・油・マーガリン マヨネーズ・ごま・油	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 酢・醤油・みりん	チーズ お菓子 牛乳
31(土)						

- ★ 0・1・2歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり組と離乳食の間は、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(14日)は、主食は要りません。

# 食事だより



こいのぼりが天高く空を泳いでいます。  
新年度がスタートして約1ヶ月が経ちましたね。  
新しい生活で緊張気味だった子どもたちも  
今ではすっかり全力で保育園生活を楽しんでいます。  
給食もたくさん食べて、元気に遊んでいる姿をよく見かけます。  
ゴールデンウィークの疲れがでないように  
しっかり朝・昼・夕と食事を取りましょう。



## ★おやつ役割★

### 3度の食事では足りないエネルギーや栄養素の補給

子供は成長するため、たくさんのエネルギーが必要です。  
しかし、胃袋は小さく1度にたくさん食べることができないため  
3度の食事だけでは必要量を満たすことができません。  
おやつにはそれを補う食事としての役割があります。

### 心と身体のリフレッシュ

子供にとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、大好きな家族  
や友達とコミュニケーションをとりながらのおやつタイムは  
心の栄養に繋がります。また、絶えず動き回る子供にとって  
「休憩」や「気分転換」の役割も果たします。

## ～チーズ入りおやき～

幼児1人分

じゃが芋	55g
塩	0.1g
片栗粉	2.5g
チーズ	5.3g
油	2g

～作り方～

- ①じゃが芋を蒸す  
柔らかくなったら潰す
- ②塩、チーズ、片栗粉  
を入れ混ぜ、形成する
- ③油を塗り、焼く

