



令和7年5月 献立表



日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	木	ごはん あつあげとやさいのうまに はりはりづけ チーズ(3歳児以上)	ゼリー	にぼし	豚肉 厚揚げ 高野豆腐 牛乳	米 じゃがいも	にんじん 青ピーマン ごぼう こんぶ だいこん きゅうり
2	金	ごはん かぶとがたハンバーグ フルーツサラダ こまつなスープ ウエハース(3歳児以上)	ボーロ /芋けんぴ	ウエハース	牛乳	米	パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん
7	水	わかめとじゃこのたきこみごはん とりにくのてりやき あえもの/キャベツ・ほうれんそう すましじる/ふ・わかめ バナナ(3歳児以上)	コーンフレーク	ビスケット	しらす干し 鶏肉 牛乳	米 麩	乾わかめ キャベツ ほうれんそう にんじん 葉ねぎ バナナ
8	木	ごはん ぎゅうにくのあまからに ちんげんさいとごぼうのみそあえ オレンジ(3歳児以上)	オレンジ /スナックパン	ウエハース	牛肉 牛乳	米	たまねぎ チンゲンサイ ごぼう にんじん オレンジ
9	金	ごはん やさきかな しらあえ みそしる/えのき チーズ(3歳児以上)	ぶどうヨーグルト	チーズ	魚 豆腐 牛乳	米 つきこんにやく	ほうれんそう にんじん えのきたけ 葉ねぎ
10	土	ちゅうかするそば オレンジ ぎゅうにゅう		せんべい2	豚肉 牛乳	中華めん	ほうれんそう ほうさい もやし にんじん オレンジ
12	月	ごはん だいちカレー フレンチサラダ フルーツ(3歳児以上)	クッキー	ビスコ	豚ミンチ 大豆 牛乳	米 薄力粉	にんじん たまねぎ 青ピーマン スイートコーン キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶
13	火	ごはん さかなのてりやき あえもの/ちんげんさい・しめじ みそしる/じゃがいも・キャベツ プリン(3歳児以上)	☆じゃがいものチー ズやき	プリン	魚 牛乳 チーズ	米 じゃがいも	チンゲンサイ ぶなしめじ にんじん キャベツ
14	水	ごはん こうやのたまごとじ ひじきとツナのいためもの ゼリー(3歳児以上)	ゼリー /ボーロ	せんべい3	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 まぐろ類缶詰 牛乳	米	たまねぎ にんじん グリーンピース ひじき いんげん
15	木	ごはん ハンバーグ キャベツとしめじのパターソテー	コーンフレーク /+ヨーグルト	オレンジ	合ミンチ 豆腐 牛乳	米 有塩バター	たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ
16	金	ごはん すぶたふう アスパラのかつおあえ みそしる/ふ ウエハース(3歳児以上)	クッキー	ウエハース	豚肉 かつお節 牛乳	米 麩	たまねぎ にんじん 青ピーマン パイン缶 アスパラガス キャベツ 葉ねぎ
17	土	ごはん ぶたどん キウイ ぎゅうにゅう		ボーロ	豚肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン キウイフルーツ
19	月	ごはん にくとうふ さんしょくなます	ビスケット	バナナ	牛肉 豆腐 牛乳	米	キャベツ ねぎ だいこん にんじん きゅうり 乾わかめ
20	火	ごはん しろみさかなのしおやき じゃがいもソテー みそしる/たまねぎ・かぼちゃ プリン(3歳児以上)	プリン /スナックパン	スナックパン	白身魚 牛乳	米 じゃがいも	キャベツ にんじん 青ピーマン かぼちゃ たまねぎ 乾わかめ

21	水	きつねうどん ひじきのサラダ バナナ	☆にんじんとおかか のおにぎり	せんべい2	油揚げ 牛乳 かつお節	うどん 米	乾わかめ にんじん 葉ねぎ ひじき きゅうり トマト バナナ
22	木	ごはん さかなのフライ だいこんサラダ しいたけとキャベツのスープ チーズ(3歳児以上)	ヨーグルト	チーズ	魚 ベーコン 牛乳	米 薄力粉 パン粉	だいこん きゅうり にんじん 干しぶどう たまねぎ しいたけ キャベツ
23	金	ごはん だいずのごもくに ほうれんそうとコーンのあえもの オレンジ(3歳児以上)	キウイ /+ビスコ	にぼし	大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 つきこんにやく	ごぼう にんじん グリ ンピース ほうれんそう はくさい スイートコーン オレンジ キウイフルーツ
26	月	グリーンピースごはん ツナととうふのつくねやき ちんげんさいのごまあえ	いちごヨーグルト /+ポーロ	ポーロ	まぐろ類缶詰 豆腐 牛 乳	米 パン粉 すりごま	グリーンピース こんぶ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ ぶなしめじ
27	火	ごはん さかなのたつたあげ シャキシャキサラダ みそしる/あぶらあげ・えのき ウエハース(3歳児以上)	芋けんぴ /ゼリー	ウエハース	魚 油揚げ 牛乳	米	れんこん ごぼう スイートコーン えのきたけ 葉ねぎ
28	水	だいこんととりそぼろの あんかけどん わかめとコーンのわふう炒め みそしる/もやし プリン(3歳児以上)	☆かぼちゃむしパン	せんべい3	鶏ミンチ かつお節 牛乳	米 薄力粉	だいこん にんじん 葉ねぎ 乾わかめ スイートコーン もやし かぼちゃ
29	木	コッペパン ポークビーンズ ツナサラダ	キウイ	プリン	大豆 豚肉 まぐろ類缶詰 牛乳	コッペパン じゃがいも	青ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり キウイフルーツ
30	金	ごはん さかなのてりやきカレー風味 マッシュポテト バナナ(3歳児以上)	ビスケット	バナナ	魚 牛乳	米 じゃがいも 有塩バター	バナナ
31	土	ごはん ぎゅうどん トマト ぎゅうにゅう		せんべい2	牛肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ トマト

・ ☆は手作りおやつです。 ・ おやつに毎回牛乳が付きます。

・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

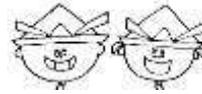
平均エネルギー量	563kcal
平均タンパク質量	22.5g

栄養価は3歳児のものを記載しています。

入園・進級から1カ月が経とうとしています。それぞれ環境が変わり、緊張していた子ども達も少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。慣れてきたと同時に、疲れも出てくるころです。偏りのない食生活を心がけ、風邪やウイルスに負けない身体づくりをしましょう。



5月5日はこどもの日



端午の節句は、5月5日に男の子の健やかな成長と幸福を願ってお祝いする行事です。本来は男の子のための日でしたが、「こどもの日」が制定され、今では子どもたちみんなの健やかな成長と幸福を願ってお祝いするようになりました。



鯉のぼりをあげる

「鯉のぼり」は強い流れの滝を力強く登りきり、龍になったという中国の鯉の伝説に基づいています。龍になった鯉のように強くたくましい子になって欲しいという願いや、立身出世の象徴としての意味があります。

【端午の節句に食べる物】 柏餅



柏の木は、冬になっても葉を付けたまま過ごし、新芽が出るまで葉が落ちない性質があることから、「家系が途絶えないように」と願う意味合いがあります。



かつお・出世魚

“勝男”になぞらえる鯉(カツオ)や、成長に合わせて呼び名が変わる出世魚のブリ、スズキなどは、男の子の将来の「出世」や「活躍」を願って端午の節句によく食べられています。

ちまき

ちまきを端午の節句に食べる習慣は、中国の故事に由来します。中国では、ちまきは忠誠心が高い人の象徴として考えられているそうです。このことから、忠誠心の高い立派な大人になって欲しいとの願いが込められています。



筍

筍は、竹のようにまっすぐ、すくすく大きく育って欲しいとの願いが込められています。



【 春野菜 ～旬の野菜は栄養がぎっしり～ 】

春野菜には、新じゃがいもや新たまねぎ、春キャベツのように名前に「新〇〇」、「春〇〇」と付くものがあります。寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、栄養をたっぷり蓄えています。春野菜独特の苦み(植物性アルカロイド)は、老廃物の排出や新陳代謝の促進に役立つと言われています。

<今が旬！グリーンピースを美味しく食べよう！>

子ども達が嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、風邪予防、便秘改善に役立ちます。加熱すると美しい緑色になることから、豆ごはんや、卵とじ、チキンライスなどの料理で彩りとしても使われます。今が旬の美味しいグリーンピースをいろいろ調理法で味わってみましょう！



〈 グリンピースごはん 〉

旬の食材グリーンピースを味わおう☆

【材料 1人前(3歳児)】

- ・精白米 40g
- ・グリーンピース 10g
- ・刻み昆布 0.2g
- ・酒 3.4g
- ・塩 0.1g

- ①洗って浸水した米に、分量の水を加える。
- ②刻み昆布は食べやすい大きさに刻む。
- ③①に酒、塩を加えて軽く混ぜ、グリーンピース、②、をのせて炊飯する。

