



# 令和8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	金	ごはん こいのぼりがたハンバーグ フルーツサラダ こまつなスープ ウエハース(3歳児以上)	ポーロ	ウエハース	鯉のぼり型ハンバーグ 牛乳	米	パイナップル みかん缶 キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん
2	土	ごはん やきとりどん バナナ		せんべい3	鶏肉 米みそ 牛乳	米	たまねぎ キャベツ にんじん 葉ねぎ パナナ
7	木	わかめごはん 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 米みそ 牛乳	米	たまねぎ チンゲンサイ ごぼう にんじん オレンジ
8	金	ごはん やきさかな 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 米みそ 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
9	土	ちゅうかするそば オレンジ		せんべい2	豚肉 牛乳	中華めん	ほうれんそう はくさい もやし にんじん オレンジ
11	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
12	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/キャベツ・にんじん ビスケット(3歳児以上)	☆チーズじゃが	プリン	魚 米みそ 牛乳 ピザ用チーズ	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
13	水	ごはん こうやのたまごとし ひじきとツナのいためもの ゼリー(3歳児以上)	ゼリー /ポーロ	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 リンピース ひじき いん げん
14	木	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)	バナナ	ウエハース	豚肉 かつお節 米 みそ 牛乳	米 麩	たまねぎ にんじん 青 ピーマン パイナップル ア スパラガス キャベツ 葉ねぎ パナナ
15	金	ごはん ハンバーグ キャベツとしめじのバターソテー オレンジ(3歳児以上)	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 オ レンジ
16	土	ごはん ぶたどん キウイ		ポーロ	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
18	月	ごはん にくとうふ はりはりづけ	ポーロ /ビスケット	ヨーグルト	牛肉 豆腐 米みそ 牛乳	米	キャベツ ねぎ こんぶ 切干だいこん にんじん きゅうり
19	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 米みそ 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

20	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
21	木	ごはん ぶたにくのりんごソースに 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)	コーンフレーク	チーズ	豚肉 米みそ ペーコ ン 牛乳	米	りんご たまねぎ だい こん きゅうり にんじん 干しぶどう しいたけ キャベツ
22	金	ごはん だいたいのごもくに ほうれんそうとコーンのあえもの ウエハース(3歳児以上)	オレンジ /+ビスコ	ウエハース	大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 つぎこんにやく	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
25	月	ごはん だいこんととりそぼろのあんかけどん シャキシャキサラダ みそしる/もやし せんべい3(3歳児以上)	いちごヨーグルト /+ポーロ	ポーロ	鶏ミンチ 米みそ 牛乳	米	だいこん にんじん 葉 ねぎ れんこん ごぼう スイートコーン もやし
26	火	ごはん さかなのたつたあげ わかめとコーンのわふう炒め みそしる/じゃがいも・キャベツ ウエハース(3歳児以上)	芋けんぴ /ゼリー	ウエハース	魚 かつお節 米みそ 牛乳	米 じゃがいも	乾わかめ スイートコー ン キャベツ
27	水	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 プリン(3歳児以上)	☆かぼちゃむしパ ン	せんべい3	まぐろ類 缶詰 豆腐 牛乳	米 パン粉 すりごま 薄力粉	たまねぎ にんじん し いたけ チンゲンサイ ぶなしめじ かぼちゃ
28	木	コッペパン ポークビーンズ スパゲティサラダ	キウイ	プリン	大豆 豚肉 牛乳	コッペパン じゃがいも マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ	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
29	金	ごはん さかなのてりやきカレーふうみ 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
30	土	ごはん ぎゅうどん トマト		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	565kcal
平均タンパク質量	22.2g

栄養価は3歳児のものを記載しています。



暖かく、さわやかな風が吹き、お散歩や外遊びが楽しい季節となりました。入園、進級して1か月が過ぎました。少し疲れがたまって体調を崩しやすい時期でもあるので、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をつくりましょう。



## 5月5日は「端午の節句」



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。



### ●端午の節句には何をやるの？

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわ餅”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわ餅”には、カシワの木には新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。ぜひ、ご家庭でも、昔ながらの行事を経験してみてくださいはいかがでしょうか。



### 【春野菜 ~旬の野菜は栄養がぎゅーりー~】



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。春野菜独特の苦みは、老廃物の排出や新陳代謝の促進に役立つと言われてしています。

### 《 春の味を味わおう！ 》



#### グリーンアスパラ

- ・名前の由来は、豊富に含まれるアスパラギン酸から。
- ・血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。



#### 新たまねぎ

- ・肉厚でやわらかく、みずみずしいのが特徴です。
- ・辛みが少ないので、サラダなどに向いています。血液をサラサラにしてくれます。



#### さわら

- ・「魚」偏に「春」と書くサワらは、文字通り春を告げる魚と言われています。淡白な味わいが特徴で、栄養はたんぱく質やカリウムが豊富で、ビタミンB<sub>2</sub>なども含みます。



#### たけのこ

- ・食物繊維が豊富なので、便秘予防、肥満防止の効果があります。



#### 新じゃがいも

- ・皮が薄く、全体に張りがあるものがおすすめ！水分が多く、保存がきかないので早めに食べましょう。

### ●食事の前後には手洗いの習慣をつけよう！

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ。」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま。」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事前後の手洗いを、習慣にすることが大切です。



### 〈 ハンバーグ 〉

#### 【材料 1人前】

- ・合ミンチ 25g
- ・木綿豆腐 25g
- ・玉ねぎ 20g
- ・にんじん 8g
- ・酒 0.7g
- ・塩コショウ 少々
- ・片栗粉 3g

- ・油 適量
- ・ウスターソース 1g
- ・ケチャップ 6g



#### 子どもも食べやすい！

#### 豆腐を入れてふわふわハンバーグ！

- ①たまねぎ、にんじんをみじん切りにし、フライパンで炒める。もしくはレンジで加熱しておく。木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、水切りする。
- ②ポウルに合ミンチ、たまねぎ、にんじん、潰した木綿豆腐、酒、塩こしょうをいれて捏ねる。片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③②のたねを小判型に成形し、真ん中を少しへこませる。
- ④フライパンに油を敷き、③を両面焼き色が付くまで焼く。蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤焼きあがったハンバーグをお皿に盛り、ウスターソース、ケチャップを混ぜ合わせたものをかけて完成。

