

2025年度

5月

予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木 19 月	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼 じゃが芋のそぼろ煮 スープ りんご	ロールパン／マーマ レード(高糖度)／じゃ がいも／菜の花&紅花 油／三温糖	鶏もも肉／豚ひき肉／ 絹ごし豆腐／きな粉	にんにく／しょうが／ 玉葱／小松菜／万能葱 ／りんご	ほうじ茶 きなこおはぎ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.5 g 食塩相当 2.1 g
2 金 20 火	ごはん 豆腐の中華煮 そら豆 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押 麦)／三温糖／かたく り粉／ごま油／おかし	豚小間肉／押し豆腐／ 煮干しだし／ヨーグル ト	にんじん／はくさい／ 干し椎茸／たけのこ (ゆで)／チンゲンサイ ／にんにく／そらまめ ／にら／えのきたけ／ 大根／バナナ	ほうじ茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 634 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.7 g
7 水	じゃじゃ麺 春キャベツのサラダ チーズ スープ バナナ	うどん(ゆで)／三温糖 ／ごま油／かたくり粉 ／オリーブ油／精白米 ／おおむぎ(押麦)	豚ひき肉／チーズ	長葱／きゅうり／キャ ベツ／にんじん／もや し／まいたけ／水菜／ バナナ	ほうじ茶 味噌焼きおにぎり	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 4.2 g
8 22 木	焼鳥丼 大根サラダ 味噌汁 りんご	精白米／菜の花&紅花 油／三温糖／オリーブ 油／食パン／ソフトタ イプマーガリン	鶏もも肉／まぐろ缶詰 (油漬フル缶)／煮干 しだし／絹ごし豆腐／ 牛乳／青のり	玉葱／長葱／大根／ きゅうり／にんじん／ 小松菜／えのきたけ／ りんご	牛乳 青のりトースト	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 2.7 g
9 23 金	ごはん かじきのソテー けんちん煮 味噌汁 いよかん	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 ／三温糖／麩	かじき／木綿豆腐／煮 干しだし／牛乳	にんじん／ごぼう／大 根／キャベツ／長葱／ しめじ／いよかん	牛乳 麩ラスク	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 2.5 g
10 24 土	ごはん 治部煮 きやべつとコーンの和え物 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 ／三温糖／ホールコー ン缶／菓子パン	鶏もも肉／煮干しだし ／油揚げ／牛乳	大根／生しいたけ(菌 床栽培、生)／にんじ ん／いんげん／キャベ ツ／小松菜／なす／バ ナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 643 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 23.3 g 食塩相当 2.3 g
12 26 月	ごはん 豆腐ハンバーグ きやべつのトマト煮 味噌汁 りんご	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 ／食パン	絞豆腐／豚ひき肉／ 煮干しだし／牛乳／ チーズ	玉葱／キャベツ／にん じん／しめじ／もやし ／大根／長葱／りんご	牛乳 チーズトースト	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 3.8 g
13 27 火	ギーマカレー 小松菜のごま和え スープ バナナ	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 ／ごま油／白ごま(い り)／じゃがいも／お かし	豚ひき肉／絹ごし豆腐 ／牛乳	玉葱／ピーマン／にん じん／にんにく／小松 菜／もやし／チンゲン サイ／バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー 659 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 24.0 g 食塩相当 2.8 g
14 28 水	ごはん 鮭のパン粉焼き ポテトサラダ 味噌汁 いよかん	精白米／おおむぎ(押 麦)／パン粉／菜の花 &紅花油／じゃがいも ／薄力粉／ソフトタイ プマーガリン／三温糖	鮭／煮干しだし／油揚 げ／牛乳	にんにく／パセリ／に んじん／きゅうり／小 松菜／しめじ／キャベ ツ／いよかん／日本か ぼちゃ	牛乳 かぼちゃクッキー	エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 24.5 g 食塩相当 1.4 g
15 29 木	ナポリタン フレンチサラダ チーズ スープ バナナ	スパゲッティ／菜の花 &紅花油／バター／ ホールコーン缶／オ リーブ油／精白米	豚小間肉／チーズ／ち りめんじゃこ／花かつ お	玉葱／にんじん／ピー マン／キャベツ／きゅ うり／まいたけ／水菜 ／バナナ	ほうじ茶 じゃこおにぎり	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 2.8 g
16 30 金	ごはん ホイコーロー スナッペンどう きりたんぼ鍋 りんご	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 ／三温糖／ごま油／こ んにやく(精粉)／きり たんぼ／さつまいも／ 黒ごま(いり)	豚小間肉／鶏もも肉／ 牛乳	にんじん／キャベツ／ 長葱／ピーマン／しょ うが／スナッペンどう ／まいたけ／ごぼう ／りんご	牛乳 大学芋	エネルギー 679 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.6 g 食塩相当 1.5 g
17 31 土	五目うどん じゃが芋のり チーズ バナナ	うどん(ゆで)／じゃが いも／菓子パン	鶏もも肉／油揚げ／青 のり／チーズ／牛乳	にんじん／大根／ほう しめじ／長葱／ほうれ んそう／バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 644 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 27.3 g 食塩相当 3.7 g
21 水 誕生 会	ちまき風ごはん ポイルウィンナー 花野菜サラダ スープ いよかん	もち米／精白米／三温 糖／菜の花&紅花油／ じゃがいも／春巻きの 皮	焼き豚／ウィンナー／ 生わかめ／油揚げ／牛 乳	にんじん／たけのこ／ しめじ／ブロッコリー ／カリフラワー／キャ ベツ／万能葱／いよか ん／バナナ	牛乳 かぶと揚げ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 24.1 g 食塩相当 2.7 g

*都合により献立を変更する場合があります。

*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。

2025年度

5月

予定献立表

りす組

ともしび保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木 19 月	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼 じゃが芋のそぼろ煮 スープ りんご	ロールパン／マーマ レード(高糖度)／じゃ が芋のそぼろ煮 油／三温糖	鶏もも肉／豚ひき肉／ 絹ごし豆腐／きな粉	にんにく／しょうが／ 玉葱／小松菜／万能葱 ／りんご	ほうじ茶 きなこおはぎ 味噌汁	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.5 g 食塩相当 2.1 g
2 金 20 火	ごはん 豆腐の中華煮 そら豆 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押 麦)／三温糖／かたく り粉／ごま油／おかし	豚小間肉／押し豆腐／ 煮干しだし／ヨーグル ト	にんじん／はくさい／ 干し椎茸／たけのこ (ゆで)／チンゲンサイ ／にんにく／そらまめ ／にら／えのきたけ／ 大根／バナナ	ほうじ茶 ヨーグルト	エネルギー 634 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.7 g
7 水	じゃじゃ麺 春キャベツのサラダ チーズ スープ バナナ	うどん(ゆで)／三温糖 ／ごま油／かたくり粉 ／オリーブ油／精白米 ／おおむぎ(押麦)	豚ひき肉／チーズ	長葱／きゅうり／キャ ベツ／にんじん／もや し／まいたけ／水菜／ バナナ	ほうじ茶 味噌焼きおにぎり 味噌汁	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 4.2 g
8 22 木	焼鳥丼 大根サラダ 味噌汁 りんご	精白米／菜の花＆紅花 油／三温糖／オリーブ 油／食パン／ソフトタ イプマーガリン	鶏もも肉／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／煮干 しだし／絹ごし豆腐／ 牛乳／青のり	玉葱／長葱／大根／ きゅうり／にんじん／ 小松菜／えのきたけ／ りんご	牛乳 青のりトースト スープ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 2.7 g
9 23 金	ごはん かじきのソテー けんちん煮 味噌汁 いよかん	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花＆紅花油 ／三温糖／麩	かじき／木綿豆腐／煮 干しだし／牛乳	にんじん／ごぼう／大 根／キャベツ／長葱／ しめじ／いよかん	牛乳 麩ラスク スープ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 2.5 g
10 24 土	ごはん 治部煮 きやべつとコーンの和え物 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花＆紅花油 ／三温糖／ホールコー ン缶／菓子パン	鶏もも肉／煮干しだし ／油揚げ／牛乳	大根／生しいたけ(菌 床栽培、生)／にんじ ん／いんげん／キャベ ツ／小松菜／なす／バ ナナ	牛乳 菓子パン スープ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 23.3 g 食塩相当 2.3 g
12 26 月	ごはん 豆腐ハンバーグ きやべつのトマト煮 味噌汁 りんご	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花＆紅花油 ／食パン	絞豆腐／豚ひき肉／ 煮干しだし／牛乳／ チーズ	玉葱／キャベツ／にん じん／しめじ／もやし ／大根／長葱／りんご	牛乳 チーズトースト スープ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 3.8 g
13 27 火	キーマカレー 小松菜のごま和え スープ バナナ	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花＆紅花油 ／ごま油／白ごま(い り)／じゃがいも／お かし	豚ひき肉／絹ごし豆腐 ／牛乳	玉葱／ピーマン／にん じん／にんにく／小松 菜／もやし／チンゲン サイ／バナナ	牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 24.0 g 食塩相当 2.8 g
14 28 水	ごはん 鮭のパン粉焼き ポテトサラダ 味噌汁 いよかん	精白米／おおむぎ(押 麦)／パン粉／菜の花 ＆紅花油／じゃがいも ／薄力粉／ソフトタイ プマーガリン／三温糖	鮭／煮干しだし／油揚 げ／牛乳	にんにく／パセリ／に んじん／きゅうり／小 松菜／しめじ／キャベ ツ／いよかん／日本か ぼちゃ	牛乳 かぼちゃクッキー スープ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 24.5 g 食塩相当 1.4 g
15 29 木	ナポリタン フレンチサラダ チーズ スープ バナナ	スパゲッティ／菜の花 ＆紅花油／バター／ ホールコーン缶／オ リーブ油／精白米	豚小間肉／チーズ／ち りめんじゃこ／花かつ お	玉葱／にんじん／ピー マン／キャベツ／きゅ うり／まいたけ／水菜 ／バナナ	ほうじ茶 じゃこおにぎり 味噌汁	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 2.8 g
16 30 金	ごはん ホイコーロー スナップえんどう きりたんぽ鍋 りんご	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花＆紅花油 ／三温糖／ごま油／こ んにやく(精粉)／きり たんぽ／さつまいも／ 黒ごま(いり)	豚小間肉／鶏もも肉／ 牛乳	にんじん／キャベツ／ 長葱／ピーマン／しょ うが／スナップえんどう ／まいたけ／ごぼう ／りんご	牛乳 大学芋 スープ	エネルギー 679 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.6 g 食塩相当 1.5 g
17 31 土	五目うどん じゃが芋のり チーズ バナナ	うどん(ゆで)／じゃが いも／菓子パン	鶏もも肉／油揚げ／青 のり／チーズ／牛乳	にんじん／大根／ほん しめじ／長葱／ほうれ んそう／バナナ	牛乳 菓子パン スープ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 27.3 g 食塩相当 3.7 g
21 水 誕生 会	ちまき風ごはん ボイルウインナー 花野菜サラダ スープ いよかん	もち米／精白米／三温 糖／菜の花＆紅花油／ じゃがいも／春巻きの 皮	焼き豚／ウインナー／ 生わかめ／油揚げ／牛 乳	にんじん／たけのこ／ しめじ／ブロッコリー ／カリフラワー／キャ ベツ／万能葱／いよか ん／バナナ	牛乳 かぶと揚げ スープ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 24.1 g 食塩相当 2.7 g

*都合により献立を変更する場合があります。

*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。

2025年度

5月補食・夕食予定献立表

ともしび保育園

日 曜	補 食 夕 食	献立名	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 木 19 月	補 食 夕 食	さつま芋ごはん	さつまいも／黒ごま(いり)／菜の花&紅花油		
		さつま芋ごはん 豚肉となすの炒め物 味噌汁	精白米／さつまいも／黒ごま(いり)／菜の花&紅花油	豚小間肉／煮干しだし	なす／玉葱／しょうが／キャベツ／長葱／しめじ／フルーツ
2 金 20 火	補 食 夕 食	鮭おにぎり	精白米／おおむぎ(押麦)／白ごま(いり)	鮭／焼きのり	
		ごはん 味噌汁 鮭の塩焼 きゃべつおかか和え	精白米／おおむぎ(押麦)／白ごま(いり)	鮭／花かつお／煮干しだし／焼きのり	小松菜／にんじん／キャベツ／もやし／大根／長葱／フルーツ
7 水	補 食 夕 食	じゃが芋の照り焼き	じゃがいも		
		ごはん 味噌汁 肉野菜炒め じゃが芋の照り焼き	精白米／おおむぎ(押麦)／じゃがいも	豚小間肉／煮干しだし	キャベツ／ピーマン／もやし／にんじん／しめじ／にら／えのきたけ／大根／フルーツ
8 22 木	補 食 夕 食	和風スパゲティ	スパゲッティ／菜の花&紅花油／三温糖	豚小間肉／焼きのり	長葱／玉葱／にんじん／たけのこ／しめじ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ピーマン
		和風スパゲティ チキンサラダ スープ	スパゲッティ／菜の花&紅花油／三温糖／ごま油／白ごま(すり)	豚小間肉／焼きのり／鶏ささ身	長葱／玉葱／人参／筍／しめじ／椎茸／ピーマン／キャベツ／きゅうり／舞茸／水菜／フルーツ
9 23 金	補 食 夕 食	チキンピラフ	精白米／ホールコーン缶／三温糖	鶏もも肉	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／大根／万能葱／フルーツ
		チキンピラフ ツナサラダ スープ	精白米／ホールコーン缶／オリーブ油／三温糖	鶏もも肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／生わかめ	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／大根／万能葱／フルーツ
10 24 土	補 食 夕 食	おかし	おかし		
		ごはん 味噌汁 春巻き 中華和え	精白米／おおむぎ(押麦)／はるさめ／三温糖／ごま油／春巻きの皮／菜の花&紅花油／白ごま	豚ひき肉／煮干しだし	たけのこ(ゆで)／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／きゅうり／きくらげ／小松菜／大根／エリ
12 26 月	補 食 夕 食	煮込みうどん	干しうどん(乾)	豚小間肉	にんじん／大根／ほんしめじ／長葱／ほうれんそう
		煮込みうどん さつま芋天 かき揚げ	干しうどん(乾)／さつまいも／菜の花&紅花油／薄力粉	豚小間肉	にんじん／大根／しめじ／長葱／ほうれん草／玉葱／まいたけ／水菜／いんげん／フ
13 27 火	補 食 夕 食	ゆかりおにぎり	精白米／おおむぎ(押麦)	ふりかけ／焼きのり	
		ごはん 味噌汁 鶏の味噌焼き ゆかり和え	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／じゃがいも	鶏もも肉／ふりかけ／煮干しだし／生わかめ／焼きのり	キャベツ／きゅうり／えのきたけ／フルーツ／梅(塩漬)
14 28 水	補 食 夕 食	チキンライス	精白米／おおむぎ(押麦)／ミックスベジタブル	鶏もも肉	玉葱／マッシュルーム
		チキンライス フレンチサラダ スープ	精白米／おおむぎ(押麦)／ミックスベジタブル／バター／菜の花&紅花油／オリーブ油	鶏もも肉／木綿豆腐	玉葱／マッシュルーム／キャベツ／人参／きゅうり／しいたけ／にら／フルーツ
15 29 木	補 食 夕 食	さつま芋のごま煮	三温糖／さつまいも／ごま(いり)		
		ごはん 味噌汁 厚揚げの五目煮 さつま芋のごま煮	精白米／おおむぎ(押麦)／しらたき／三温糖／さつまいも／ごま(いり)	生揚げ／豚小間肉／煮干しだし	筍／椎茸／人参／玉葱／しょうが／小松菜／しめじ／キャベツ／フルーツ
16 30 金	補 食 夕 食	ツナごはん	精白米	ツナ缶	にんじん
		ツナごはん チャンプルー 味噌汁	精白米／菜の花&紅花油／三温糖／ごま油	ツナ缶／豚小間肉／絞豆腐／煮干しだし／絹ごし豆腐	にんじん／玉葱／もやし／キャベツ／にら／小松菜／えのきたけ／フルーツ
17 31 土	補 食 夕 食	おかし	おかし		
		焼うどん スープ マセドアンサラダ トマト	うどん(ゆで)／菜の花&紅花油／じゃがいも／オリーブ油／三温糖	豚小間肉／かつお節	キャベツ／にんじん／しめじ／きゅうり／トマト／もやし／まいたけ／水菜
21 水	補 食 夕 食	茶飯おにぎり	精白米／おおむぎ(押麦)／バター		
		ごはん 味噌汁 ハンバーグ 小松菜の煮浸し	精白米／おおむぎ(押麦)／パン粉／菜の花&紅花油／白ごま(いり)／バター	豚ひき肉／牛乳／油揚げ／煮干しだし	玉葱／小松菜／にんじん／なす／大根／フルーツ

*都合により献立を変更する場合があります。

*夕食にはフルーツが付きます。

日 (曜日)		7.8カ月頃 (中期)		9.11 カ月頃 (後期)	
		献立名	主な材料	献立名	主な材料
1 (木) 19 (月)	午前食	パンがゆ スープ ささみ煮 じゃが芋煮	パン 豆腐 小松菜 万能葱 鶏挽肉 玉葱 じゃが芋 グリンピース	トースト スープ ささみ煮 じゃが芋煮 りんご	パン 豆腐 小松菜 万能葱 鶏挽肉 玉葱 じゃが芋 グリンピース りんご
	午後食	おかゆ 味噌汁 麩の含め煮 さつま芋煮	米 きゃべつ 長葱 しめじ 麩 玉葱 さつま芋	軟飯 味噌汁 麩の含め煮 さつま芋煮 いよかん	米 きゃべつ 長葱 しめじ 麩 玉葱 さつま芋 いよかん
2 (金) 20 (火)	午前食	おかゆ 味噌汁 豆腐の中華煮 白菜煮	米 ニラ えのき 大根 豆腐 椎茸 玉葱 チンゲン菜 白菜 人参	軟飯 味噌汁 豆腐の中華煮 白菜煮 パナナ	米 ニラ えのき 大根 豆腐 椎茸 玉葱 チンゲン菜 白菜 人参 パナナ
	午後食	にゅうめん 白身魚煮 小松菜煮	そうめん もやし 大根 長葱 人参 白身魚 玉葱 小松菜 きゃべつ	にゅうめん 白身魚煮 小松菜煮 りんご	そうめん もやし 大根 長葱 人参 白身魚 玉葱 小松菜 きゃべつ りんご
7 (水)	午前食	煮込みうどん そばろ煮 きゃべつ煮	うどん もやし 舞茸 水菜 人参 鶏挽肉 玉葱 きゃべつ きゅうり	煮込みうどん そばろ煮 きゃべつ煮 パナナ	うどん もやし 舞茸 水菜 人参 鶏挽肉 玉葱 きゃべつ きゅうり パナナ
	午後食	おかゆ 味噌汁 納豆煮 じゃが芋煮	米 ニラ えのき 大根 納豆 玉葱 じゃが芋 青のり	軟飯 味噌汁 納豆煮 じゃが芋煮 いよかん	米 ニラ えのき 大根 納豆 玉葱 じゃが芋 青のり いよかん
8 22 (木)	午前食	おかゆ 味噌汁 鶏団子煮 大根煮	米 小松菜 えのき きゃべつ 鶏挽肉 玉葱 大根 人参	軟飯 味噌汁 鶏団子煮 大根煮 りんご	米 豆腐 小松菜 きゃべつ 鶏挽肉 玉葱 大根 人参 りんご
	午後食	パンがゆ スープ 豆腐煮 ピーマン煮	パン 水菜 舞茸 長葱 豆腐 玉葱 ピーマン 人参	トースト スープ 豆腐煮 ピーマン煮	パン 水菜 舞茸 長葱 豆腐 玉葱 ピーマン 人参
9 23 (金)	午前食	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 人参煮	米 きゃべつ 長葱 しめじ 白身魚 玉葱 人参 大根	軟飯 味噌汁 白身魚煮 人参煮 いよかん	米 きゃべつ 長葱 しめじ 白身魚 玉葱 人参 大根 いよかん
	午後食	にゅうめん 納豆煮 きゃべつ煮	そうめん わかめ 大根 万能葱 人参 納豆 玉葱 きゃべつ きゅうり	にゅうめん 納豆煮 きゃべつ煮 りんご	そうめん わかめ 大根 万能葱 人参 納豆 玉葱 人参 きゃべつ きゅうり りんご
10 24 (土)	午前食	おかゆ 味噌汁 治部煮 いんげん煮	米 なす 小松菜 鶏挽肉 玉葱 人参 椎茸 いんげん 人参	軟飯 味噌汁 治部煮 いんげん煮 パナナ	米 なす 小松菜 鶏挽肉 玉葱 人参 椎茸 いんげん 人参 パナナ
	午後食	にゅうめん きゃべつ煮	そうめん 大根 人参 椎茸 小松菜 きゃべつ コーン缶	にゅうめん きゃべつ煮 いよかん	そうめん 大根 人参 椎茸 小松菜 きゃべつ コーン缶 いよかん
12 26 (月)	午前食	おかゆ 味噌汁 煮込み豆腐ハンバーグ きゃべつ煮	米 もやし 大根 長葱 鶏挽肉 玉葱 豆腐 きゃべつ しめじ	軟飯 味噌汁 煮込み豆腐ハンバーグ きゃべつ煮 りんご	米 もやし 大根 長葱 鶏挽肉 玉葱 豆腐 きゃべつ しめじ りんご
	午後食	パンがゆ スープ 白身魚煮 ほうれん草煮	パン 大根 長葱 しめじ 白身魚 玉葱 ほうれん草 人参	トースト スープ 白身魚煮 ほうれん草煮 パナナ	パン 大根 長葱 しめじ 白身魚 玉葱 ほうれん草 人参 パナナ

日 (曜日)		7.8カ月頃 (中期)		9.11カ月頃 (後期)	
		献立名	主な材料	献立名	主な材料
13 27 (火)	午 前 食	おかゆ 味噌汁 肉じゃが 小松菜煮	米 豆腐 チンゲン菜 人参 鶏ささみ 人参 玉葱 ジャガ芋 小松菜 もやし	軟飯 味噌汁 カレー風肉じゃが 小松菜煮 バナナ	米 豆腐 チンゲン菜 人参 鶏ささみ 人参 玉葱 ジャガ芋 小松菜 もやし バナナ
	午 後 食	にゅうめん 麴の含め煮 きゃべつ煮	そうめん わかめ えのき ジャガ芋 麴 玉葱 人参 きゃべつ きゅうり	にゅうめん 麴の含め煮 きゃべつ煮 りんご	そうめん わかめ えのき ジャガ芋 麴 玉葱 人参 きゃべつ きゅうり りんご
14 28 (水)	午 前 食	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 じゃが芋煮	米 小松菜 しめじ きゃべつ 白身魚 玉葱 じゃが芋 人参	軟飯 味噌汁 白身魚煮 じゃが芋煮 いよかん	米 小松菜 しめじ きゃべつ 白身魚 玉葱 じゃが芋 人参 いよかん
	午 後 食	にゅうめん 豆腐煮 人参煮	そうめん 椎茸 ニラ 人参 豆腐 玉葱 きゃべつ 人参 きゅうり	にゅうめん 豆腐煮 人参煮 りんご	そうめん 椎茸 ニラ 人参 豆腐 玉葱 きゃべつ 人参 きゅうり りんご
15 29 (木)	午 前 食	煮込みうどん ささみ煮 ピーマン煮	うどん 玉葱 舞茸 水菜 人参 鶏挽肉 玉葱 ピーマン きゃべつ	煮込みうどん ささみ煮 ピーマン煮 バナナ	うどん 玉葱 舞茸 水菜 人参 鶏挽肉 玉葱 ピーマン きゃべつ バナナ
	午 後 食	おかゆ 味噌汁 五目煮 さつま芋煮	米 小松菜 しめじ 麴 玉葱 椎茸 人参 きゃべつ さつま芋	軟飯 味噌汁 五目煮 さつま芋煮 いよかん	米 小松菜 しめじ 麴 玉葱 椎茸 人参 きゃべつ さつま芋 いよかん
16 30 (金)	午 前 食	おかゆ 味噌汁 そばろ煮 人参煮	米 舞茸 長葱 きゃべつ 鶏挽肉 玉葱 人参 ピーマン	軟飯 味噌汁 そばろ煮 人参煮 りんご	米 舞茸 長葱 きゃべつ 鶏挽肉 玉葱 人参 ピーマン りんご
	午 後 食	にゅうめん 豆腐煮 もやし煮	そうめん 人参 小松菜 えのき 豆腐 玉葱 さつま芋 もやし きゃべつ	にゅうめん 豆腐煮 もやし煮 いよかん	そうめん 人参 小松菜 えのき 豆腐 玉葱 さつま芋 もやし きゃべつ いよかん
17 31 (土)	午 前 食	煮込みうどん 白身魚煮 じゃが芋煮	うどん 人参 大根 しめじ 長葱 白身魚 玉葱 じゃが芋 ミックスベジタブル	煮込みうどん 白身魚煮 じゃが芋煮 バナナ	うどん 人参 大根 しめじ 長葱 白身魚 玉葱 バナナ じゃが芋 ミックスベジタブル
	午 後 食	雑炊 大根煮	米 人参 しめじ 長葱 ほうれん草 大根 人参	雑炊 大根煮 りんご	米 人参 しめじ 長葱 ほうれん草 大根 人参 りんご
21 (水)	午 前 食	おかゆ 味噌汁 鶏団子煮 ブロッコリー煮	米 わかめ 万能葱 ジャガ芋 鶏挽肉 玉葱 ブロッコリー	軟飯 味噌汁 鶏団子煮 ブロッコリー煮 いよかん	米 わかめ 万能葱 ジャガ芋 鶏挽肉 玉葱 ブロッコリー いよかん
	午 後 食	にゅうめん 麴の含め煮 人参煮	そうめん なす 大根 人参 麴 玉葱 人参 小松菜	にゅうめん 麴の含め煮 人参煮 りんご	そうめん なす 大根 人参 麴 玉葱 人参 小松菜 りんご

*後期食は毎食フルーツが付きます。

*都合により献立を変更する場合があります。

5月 食事だより

さわやかな季節になりました

青葉が輝き、外遊びが心地よい季節です。入園・進級から一カ月が経ち、ようやく新しい環境に慣れてきた子どもたち。連休明けには疲れが出てくることもあります。ゆったりと給食を楽しめるように、食事の環境づくりに配慮していきたいと思います。

食の知恵袋

朝ごはんで生活リズムを整える

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。

たとえば、夜更かしすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんを食べる習慣を付けておきたいですね。

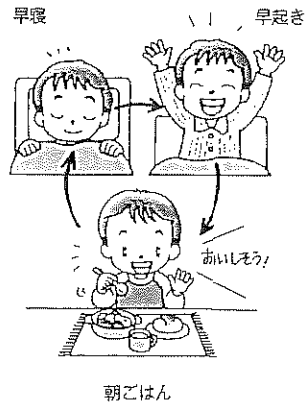
おなかを空かせて朝ごはんをおいしく食べるために、次のようなことを心がけてみてください。

朝起きた時

- ・太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。
- ・水分をとって、胃腸の動きを促す。
- ・余裕があったら、朝ごはんの前に簡単な体操や散歩をする(体を動かす)。

その他

- ・前日の夕食の時間が遅くならないようにする(朝まで食べ物を胃に残さない)。
- ・甘い物の食べ過ぎに気を付ける。



食育クイズ

Q 3~5月に旬を迎える「ひじき」は、どこでとれるでしょう？

- ① 畑 ② 山 ③ 海

A ③ 海

「ひじき」は海藻で、海の中では茶色っぽい色をしています。乾燥したひじきは、黒色に変わります。

※5月より献立と食事だより
6月よりサンプルをはぐくむ
での配信になります。
よろしくお願いいたします。

5月日本の郷土料理 ジャジャ麺 きりたんぼ鍋

岩手県のジャジャ麺は【盛岡三大麺】のうちの一つです。ジャジャ麺は平たいきしめんやうどんを使い、ジャージャー麺は中華麺を使用する違いがあります。

秋田県のきりたんぼ鍋は串に刺し焼いたご飯ががまの穂に似ており短い穂の意味である「短穂」から「たんぼ」と呼ばれるようになった。「きりたんぼ」とは、この「たんぼ」が鍋に入る長さに「切った」ものです。