

5月 給食献立表



りとせ相模大野子ども園in神奈中相模大野ビル

令和 8年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
1	金	ふりかけご飯 鯉のほりミートローフ ブロッコリーサラダ 厚揚げの味噌汁 オレンジ	麦茶 リッツ 牛乳 コーンフレーククッキー	・豚ひき肉 ・鶏ひき肉・牛乳 ・厚揚げ・淡色辛みそ	・精白米・いりごま・薄力粉 ・上白糖・調合油・薄力粉 ・マーガリン ・コーンフレーク	・のり・たまねぎ ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・きゅうり・にんじん ・コーン・こまつな・オレンジ	
2	土	みそ煮込みうどん さつまいもの煮物 パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ヨーグルト	・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・さつまいも ・上白糖	・にんじん・しめじ・ほくさい ・長ねぎ・パナナ	
4	月	みどりの日					
5	火	こどもの日					
6	水	振り 替え きゆう じつ 振 替 休 日					
7	木	麦ご飯 親子煮 切干大根の煮物 白菜とわかめの味噌汁 ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 みそポテト	・鶏肉・鶏卵 ・竹輪・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・押麦・上白糖 ・じゃがいも	・たまねぎ ・切干しいんじん・にんじん ・いんげん・ほくさい ・わかめ	
8	金	食パン ほうれん草グラタン フレンチサラダ じゃがいもと玉ねぎのスープ ヨーグルト	麦茶 リッツ 牛乳 おかかおにぎり そら豆	・鶏肉・鶏卵 ・牛乳 ・プロセスチーズ ・ヨーグルト・かつお節	・食パン・マーガリン・薄力粉 ・マカロニ・精白米 ・調合油・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・マッシュルーム ・ほうれん草・キャベツ・にんじん ・きゅうり ・そら豆	
9	土	中華丼 ワカメスープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ゼリー	・豚肉 ・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・いりごま ・上白糖	・ほくさい・にんじん ・もやし・長ねぎ ・わかめ・オレンジ	
11	月	ご飯 タンドリーチキン かぼちゃのサラダ にんじんとキャベツのスープ みかん缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 マカロニきなこ	・鶏肉 ・ヨーグルト ・牛乳・きな粉	・精白米・マヨドレ ・マカロニ ・上白糖	・トマトケチャップ ・かぼちゃ・きゅうり ・キャベツ・にんじん・みかん缶	
12	火	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンサラダ 中華風スープ パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアすなっ麩	・豆腐・豚ひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ビーフン・ごま油・いりごま ・焼き麩・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・にら・長ねぎ・きゅうり ・チンゲンサイ・パイン缶	
13	水	ご飯 かれいの照り焼き 大豆とひじきの炒め煮 じゃがいもとほうれん草の味噌汁 乳酸飲	麦茶 せんべい 牛乳 パイナップルケーキ	・かれい・大豆 ・油揚げ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・薄力粉・マーガリン	・にんじん・ひじき・じゃがいも ・ほうれん草・たまねぎ ・パイン缶	
14	木	豆乳味噌うどん ブロッコリーのじゃこ和え パナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 菜飯おにぎり	・豆乳・淡色辛みそ ・しらす干し・牛乳	・うどん・いりごま・ごま油 ・精白米・上白糖	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・もやし・ブロッコリー ・パナナ・こまつな	
15	金	ご飯 ボークカレー ナムル ワカメスープ ゼリー	麦茶 リッツ 麦茶 フルーツヨーグルト	・豚肉・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・調合油・じゃがいも ・ごま油 ・いりごま・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・ほうれん草 ・もやし・長ねぎ・パイン缶 ・わかめ・みかん缶・パナナ	
16	土	スパゲティミートソース 真だくさんスープ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ヨーグルト	・豚ひき肉・牛乳 ・ヨーグルト	・スパゲティ ・調合油・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・にんにく・トマト ・トマトケチャップ・チンゲンサイ ・にんじん・パナナ	
18	月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 切干大根のサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 クラッカーサンド	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・いりごま・ごま油 ・上白糖	・しょうが・たまねぎ・しめじ ・ピーマン・切干しいんじん ・きゅうり・にんじん・みかん缶 ・もやし・キャベツ	
19	火	ロールパン 鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ 青梗菜とじゃが芋のスープ パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 鮭おにぎり	・鶏肉・大豆 ・牛乳・さけ	・ロールパン・調合油 ・マカロニ・上白糖 ・マヨドレ・じゃがいも ・精白米・いりごま	・にんにく・たまねぎ・トマト ・トマトケチャップ・きゅうり ・にんじん・チンゲンサイ ・パイン缶	
20	水	麦ご飯 鱈の塩焼き 小松菜の納豆和え 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃクッキー	・あじ・甘みそ・納豆 ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・押麦・上白糖 ・薄力粉・マーガリン	・こまつな・にんじん ・もやし・わかめ ・長ねぎ・オレンジ・かぼちゃ	
誕生会 21	木	キャロットライス チキンカツ さつま芋のサラダ アスパラとトマトのスープ ヨーグルト	麦茶 ウエハース 牛乳 お誕生日ケーキ	・鶏肉 ・ヨーグルト・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・マーガリン・薄力粉 ・パン粉・調合油・さつまいも ・上白糖	・にんじん・きゅうり・アスパラ ・たまねぎ・トマト・オレンジ	
22	金	ふりかけご飯 千草焼き きんぴらきょうだい なめことほうれん草の味噌汁 ゼリー	麦茶 リッツ 牛乳 チーズコーンマフィン	・鶏ひき肉・鶏卵 ・淡色辛みそ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖・薄力粉	・のり・にんじん・しいたけ ・みつば・ごぼう・ほうれん草 ・なめこ・コーン	
23	土	鶏そぼろ丼 野菜スープ りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ゼリー	・鶏ひき肉・牛乳	・精白米・上白糖・じゃがいも	・しょうが・ほうれん草・たまねぎ ・チンゲンサイ・りんご	
25	月	ご飯 ひじき入照り焼つくね ブロッコリーのごま和え 豆苗と麩の味噌汁 パイン缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 いちごジャム蒸しパン	・鶏ひき肉・豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・上白糖・いりごま・焼き麩 ・薄力粉	・長ねぎ・ひじき・ブロッコリー ・カリフラワー・にんじん・たまねぎ ・トウモロコシ・パイン缶 ・いちごジャム	
26	火	鶏南蛮うどん ポテトサラダ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 しらすわかめおにぎり	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳・しらす干し	・うどん・じゃがいも ・マヨドレ・精白米・ごま	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・きゅうり・パナナ・わかめ	
27	水	ご飯 鶏ひき肉カレー 三色サラダ 春雨スープ 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 パナナブレッド	・鶏ひき肉・牛乳 ・乳酸菌飲料	・精白米・調合油・じゃがいも ・ごま油・上白糖・はるさめ ・いりごま・薄力粉 ・マーガリン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり・チンゲンサイ・パナナ	
28	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の煮付け あさつきと豆腐の味噌汁 ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 きなこトースト	・さけ・淡色辛みそ ・豆腐・牛乳 ・きな粉	・精白米・上白糖 ・食パン ・マーガリン	・キャベツ・にんじん ・もやし・たまねぎ ・かぼちゃ・ねぎ	
29	金	ご飯 厚揚げの味噌炒め ひじきのチーズサラダ 麩と玉ねぎのすまし汁 みかん缶	麦茶 リッツ 牛乳 レーズンクッキー	・厚揚げ・牛乳 ・豚肉 ・淡色辛みそ	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖・焼き麩・薄力粉 ・マーガリン	・にんじん・いんげん・ひじき ・きゅうり・もやし ・たまねぎ・みつば・みかん缶	
30	土	野菜ほうとううどん じゃが芋のコロコロサラダ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ヨーグルト	・鶏肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・じゃがいも ・上白糖	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ・きゅうり ・パナナ	

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	518kcal	21.2g	14.8g	218mg	2.1mg	191μg	0.33mg	0.38mg	27mg	4.9g	1.6g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



2026年 5月 離乳食 後期 (カミカミ期) 献立

りせ相模大野子ども園
in神奈中相模大野ビル

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	金	軟飯 鶏団子あんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 ブロッコリー・人参・玉ねぎ	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
2	土	煮込みうどん 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐・人参・白菜・さつまい	麦茶 ハイハイ	
4	月	 みどりの日			
5	火	 こどもの日			
6	水	 ふりかえきゅうじつ 振替休日 			
7	木	軟飯 鶏肉と豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 玉ねぎ・人参・白菜	麦茶 にんじん粥	米 人参
8	金	パン粥 鶏肉とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 鶏肉・じゃがいも ほうれん草・人参・キャベツ	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
9	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・白菜・人参・もやし	麦茶 ハイハイ	
11	月	軟飯 鶏肉と南瓜のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・南瓜 きゅうり・キャベツ・人参	麦茶 きな粉粥	きな粉
12	火	軟飯 豆腐と豚肉のそぼろあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・豚肉 人参・玉ねぎ・チンゲン菜	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
13	水	軟飯 カレイのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 カレイ 人参・じゃがいも・ほうれん草・玉ねぎ	麦茶 じゃがいも粥	米 じゃがいも
14	木	煮込みうどん しらすとブロッコリーのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん しらす・ブロッコリー キャベツ・人参・玉ねぎ	麦茶 しらす粥	米 しらす
15	金	軟飯 豚肉とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
16	土	スープパゲティ 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	スパゲティ・トマト・玉ねぎ 豆腐・人参・チンゲン菜・じゃがいも	麦茶 ハイハイ	
18	月	軟飯 豚肉のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉 玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶 にんじん粥	人参
19	火	軟飯 鶏肉とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・きゅうり・人参	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
20	水	軟飯 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 小松菜・人参・もやし	麦茶 かぼちゃ粥	米 南瓜
21	木	軟飯 鶏肉とさつまいのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・さつまい 人参・きゅうり・玉ねぎ	麦茶 さつまい粥	米 さつまい
22	金	軟飯 鶏肉団子のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 人参・ほうれん草	麦茶 にんじん粥	米 人参
23	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・ほうれん草・じゃがいも・玉ねぎ	麦茶 ハイハイ	
25	月	軟飯 鶏肉団子のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 ブロッコリー・玉ねぎ・人参	麦茶 ブロッコリー粥	ブロッコリー
26	火	煮込みうどん 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のあんかけ煮 澄まし汁	うどん 鶏肉・じゃが芋 人参・小松菜・きゅうり	麦茶 こまつな粥	米 小松菜
27	水	軟飯 鶏肉とキャベツのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・キャベツ 人参・玉ねぎ・チンゲン菜	麦茶 にんじん粥	米 人参
28	木	軟飯 鮭と豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭・豆腐 キャベツ・人参・南瓜	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
29	金	軟飯 豚肉とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃが芋 人参・きゅうり・玉ねぎ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
30	土	煮込みうどん 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐・大根・人参・南瓜	麦茶 ハイハイ	

※離乳食の味付け・・・初期中期(だし昆布のみ)



2026年 5月 離乳食 中期 (モグモグ期) 献立

りせ相模大野子ども園
in神奈中相模大野ビル

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料	
1	金	5倍粥 鶏団子あんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 ブロッコリー・人参・玉ねぎ	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー	
2	土	煮込みうどん 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐・人参・白菜・さつま芋	麦茶 ハイハイ		
4	月	 みどりの日 				
5	火	 こどもの日 				
6	水	<small>ふりかえきゅうじつ</small> 振替休日 				
7	木	5倍粥 鶏肉と豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 玉ねぎ・人参・白菜	麦茶 にんじん粥	米 人参	
8	金	パン粥 鶏肉とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 鶏肉・じゃがいも ほうれん草・人参・キャベツ	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草	
9	土	5倍粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・白菜・人参・もやし	麦茶 ハイハイ		
11	月	5倍粥 鶏肉と南瓜のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・南瓜 きゅうり・キャベツ・人参	麦茶 きな粉粥	きな粉	
12	火	5倍粥 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 人参・玉ねぎ・チンゲン菜	麦茶 豆腐粥	米 豆腐	
13	水	5倍粥 カレイのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 カレイ 人参・じゃがいも・ほうれん草・玉ねぎ	麦茶 じゃがいも粥	米 じゃがいも	
14	木	煮込みうどん しらすとブロッコリーのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん しらす・ブロッコリー キャベツ・人参・玉ねぎ	麦茶 しらす粥	米 しらす	
15	金	5倍粥 豆腐とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃがいも 玉ねぎ・人参・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草	
16	土	スープパゲティ 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	スパゲティ・トマト・玉ねぎ 豆腐・人参・チンゲン菜・じゃがいも	麦茶 ハイハイ		
18	月	5倍粥 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶 にんじん粥	人参	
19	火	5倍粥 鶏肉とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・きゅうり・人参	麦茶 豆腐粥	米 豆腐	
20	水	5倍粥 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 小松菜・人参・もやし	麦茶 かぼちゃ粥	米 南瓜	
21	木	5倍粥 鶏肉とさつま芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・さつま芋 人参・きゅうり・玉ねぎ	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋	
22	金	5倍粥 鶏肉団子のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 人参・ほうれん草	麦茶 にんじん粥	米 人参	
23	土	5倍粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・ほうれん草・じゃがいも・玉ねぎ	麦茶 ハイハイ		
25	月	5倍粥 鶏肉団子のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 ブロッコリー・玉ねぎ・人参	麦茶 ブロッコリー粥	ブロッコリー	
26	火	煮込みうどん 鶏肉とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 鶏肉・じゃが芋 人参・小松菜・きゅうり	麦茶 こまつな粥	米 小松菜	
27	水	5倍粥 鶏肉とキャベツのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・キャベツ 人参・玉ねぎ・チンゲン菜	麦茶 にんじん粥	米 人参	
28	木	5倍粥 鮭と豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭・豆腐 キャベツ・人参・南瓜	麦茶 きな粉粥	米 きな粉	
29	金	5倍粥 豆腐とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・きゅうり・玉ねぎ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐	
30	土	煮込みうどん 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐・大根・人参・南瓜	麦茶 ハイハイ		

※離乳食の味付け・・・初期中期(だし昆布のみ)



2026年 5月 離乳食 初期 (ゴックン期) 献立

りせ相模大野子ども園
in 神奈中相模大野ビル

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	金	10倍粥 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 ブロッコリー・人参・玉ねぎ	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
2	土	10倍粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・人参・白菜・さつま芋	麦茶 ハイハイ	
4	月	 みどりの日 			
5	火	 こどもの日 			
6	水	<small>ふりかえきゅうじつ</small> 振替休日 			
7	木	10倍粥 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 玉ねぎ・人参・白菜	麦茶 にんじん粥	米 人参
8	金	10倍粥 豆腐とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃがいも ほうれん草・人参・キャベツ	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
9	土	10倍粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・白菜・人参・もやし	麦茶 ハイハイ	
11	月	10倍粥 豆腐と南瓜のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・南瓜 きゅうり・キャベツ・人参	麦茶 きな粉粥	きな粉
12	火	10倍粥 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 人参・玉ねぎ・チンゲン菜	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
13	水	10倍粥 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 人参・じゃがいも・ほうれん草・玉ねぎ	麦茶 じゃがいも粥	米 じゃがいも
14	木	10倍粥 しらすとブロッコリーのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 しらす・ブロッコリー キャベツ・人参・玉ねぎ	麦茶 しらす粥	米 しらす
15	金	10倍粥 豆腐とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃがいも 玉ねぎ・人参・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
16	土	10倍粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・人参・チンゲン菜・じゃがいも	麦茶 ハイハイ	
18	月	10倍粥 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶 にんじん粥	人参
19	火	10倍粥 豆腐とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃがいも 玉ねぎ・きゅうり・人参	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
20	水	10倍粥 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 小松菜・人参・もやし	麦茶 かぼちゃ粥	米 南瓜
21	木	10倍粥 豆腐とさつま芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・さつま芋 人参・きゅうり・玉ねぎ	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
22	金	10倍粥 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 人参・ほうれん草	麦茶 にんじん粥	米 人参
23	土	10倍粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・ほうれん草・じゃがいも・玉ねぎ	麦茶 ハイハイ	
25	月	10倍粥 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 ブロッコリー・玉ねぎ・人参	麦茶 ブロッコリー粥	ブロッコリー
26	火	10倍粥 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のあんかけ煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・小松菜・きゅうり	麦茶 こまつな粥	米 小松菜
27	水	10倍粥 豆腐とキャベツのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・キャベツ 人参・玉ねぎ・チンゲン菜	麦茶 にんじん粥	米 人参
28	木	10倍粥 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 キャベツ・人参・南瓜	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
29	金	10倍粥 豆腐とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・きゅうり・玉ねぎ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
30	土	10倍粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・大根・人参・南瓜	麦茶 ハイハイ	

※離乳食の味付け・・・初期中期(だし昆布のみ)

5月きゅうしょくだより

こども園での生活にも慣れ始め、給食の時間も楽しく過ごしてる姿が見られます。



これからも給食の時間が少しでも楽しくなるよう
美味しい給食づくりをこころがけていきます！



たんご せっく 5月5日は端午の節句



たんご せっく
端午の節句こどもの日は、子どもの健やかな成長を祝う日です。



かしわもち しょうぶゆ
柏餅を食べたり菖蒲湯に浸かったりして健康や子孫繁栄を願う日でもあります。

柏の葉は昔から、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから
「子孫繁栄」に結びつき縁起のいい食べ物とされてきました。

菖蒲湯は、菖蒲の強い香りで邪気を払い無病息災で過ごせるといわれています。

子どもが楽しめる菖蒲の使い方として、菖蒲の葉を一本頭に巻く「しょうぶはちまき」をすると、

頭に邪気が入らず元気で賢い子に育つといわれています。

5月5日は、柏餅を食べた菖蒲湯に浸かり、健康に過ごしましょう！

5月が旬のそら豆

そら豆は3~6月に旬を迎えます。

そら豆は旬の時期が短く鮮度が落ちるのも

早いので、スーパーなどで出回る期間が

短くなっています。たんばく質やカリウムが豊富
に含まれているため、茹でるより、焼いたり蒸し
たりすると栄養価の流出を防げます。

♪5月行事食メニュー

5月1日こどもの日メニュー

- ★ふりかけご飯★
- ★こいのぼりミートローフ★
- ★切干大根のサラダ★
- ★厚揚げの味噌汁★
- ★パン缶★

5月21日誕生日会メニュー

- ★キャロットライス★
- ★チキンカツ★
- ★さつまいものサラダ★
- ★アスパラとトマトのスープ★
- ★ヨーグルト★
- ♪誕生日カップケーキ♪

しっかり食べよう！朝ごはん！

1日を元気に過ごすためには朝ごはんは、大切
です。朝ごはんを食べると、寝ていた脳みそと
体にエネルギーが補給され生活リズムを整えて

くれます。朝ごはんを食べないと
ぼーっとして集中力がでない、
身体がだるく感じてしまいます。

トーストやおにぎり、バナナなどの
フルーツ、簡単でもいいので毎日朝ごはんを
食べて、すっきりとした1日を過ごせるように
しましょう！

