

5月予定献立表



日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal 蛋白質g	脂質g 塩分g
1 木	ごはん 豆腐絹さやみそ汁 ブルコギ オレンジ 三角こんにやく煮 牛乳	牛乳 野菜せんべい	牛肉 みそ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン わかめ 絹さや オレンジ	米 ごま油 砂糖 ごま こんにやく	443 17.2	17.1 2
2 金	アンパンマンライス お花豆腐ハンバーグ きゅうりの中華漬け コーンスープ こどもの日デザート ジョアブルーベリー	牛乳 ミニたい焼き	ツナ ウィナー 豆腐 鶏肉 豚肉 たまご 蒲鉾 ジョアブルーベリー	玉ねぎ 人参 干しぶどう ミニトマト きゅうり クリームコーン缶詰	米 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	こどもの日献立 560 18.9	16.5 1.9
7 水	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 油揚げと野菜の和え物 レタスタまごスープ オレンジ 牛乳	ジョアマスカット カルシウム煎餅	メルルーサ 油揚げ たまご 牛乳	とうもろこし缶詰 人参 ほうれん草 もやし 玉葱 レタス えのきたけ しめじ オレンジ/	米 サラダ油 ごま油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	424 20.0	12.2 1.3
8 木	ごはん・のりふりかけ 豆腐野菜ナゲットフライ・スマイルポテト牛乳 ほうれん草ごま和え 新玉ねぎみそ汁 オレンジ 牛乳 イチゴジャムサンド グレープフルーツ	牛乳	豆腐 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 もやし きゃべつ 豆苗 玉ねぎ のり グレープフルーツ/	米 じゃが芋 大豆油 ごま	484 18.8	17.1 1.5
9 金	ごはん ドライカレー はりはり漬け ヨーグルト果物と和え 牛乳	牛乳 クラッカー	豚肉 水煮大豆 牛乳 ヨーグルト	生姜 にんにく 人参 りんご玉ねぎ グリンピース 干しぶどう 切り干し大根	米 サラダ油 ごま ごま油 フルーツカクテル缶詰/ 小松菜 アロエ缶詰/	砂糖 米粉/ 487 18.2	18.1 1
12 月	ハヤシライス(十六穀米ごはん) ひじきのツナマリネ 元気ヨーグルト 牛乳	牛乳 野菜せんべい	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 南瓜 マッシュルーム 干しひじき きゅうり	米 十六穀米 サラダ油 砂糖	501 18.8	17.5 1.4
13 火	ごはん カツオの漁師揚げ 春雨中華かまぼこサラダ 春野菜の豚汁 オレンジ 牛乳	牛乳 クリームパン	カツオ かまぼこ みそ 豚肉 さば削り節 牛乳	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ オレンジ	米 大豆油 パン粉 春雨 砂糖 ごま油	475 18.7	16.7 1.7
14 水	ごはん チンジャオロース トマトの甘酢和え 和風もずくスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 △わかめごはん	豚肉 たまご さば削り節 チーズ 牛乳	生姜 たけのこ 人参 ピーマン にんにく トマト 玉ねぎ もずく 小松菜	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 ごま油	497 18.5	16.6 1.3
15 木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ アスパラ野菜炒め ニンニクスープ バナナ 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき きゃべつ アスパラガス コーン わかめ えのきたけ にんにく バナナ/	米 サラダ油 パン粉 砂糖 片栗粉	502 18.1	17.1 1.7
16 金	スパゲティミートソース キャベツツナサラダ 果物と合わせるゼリー 牛乳	牛乳 カステラ	豚肉 ツナ 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルームトマト グリンピース きゅうり コーン フルーツ・アロエ缶詰	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖	522 18.1	16.7 1.4
19 月	豚丼 ジャコ油揚げ野菜和え 豆腐南瓜のみそ汁 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 オサツスティック	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ 木綿豆腐 さば削り節	玉ねぎ 生姜 きゃべつ 人参 南瓜 わかめ えのきたけ	米 白滝 砂糖 ごま油 ごま	年長組食育活動 496 20.6	19.1 3.1
20 火	ごはん いわしの紀州煮 アスパラガスきのこのソテー フォーガー グレープフルーツ 牛乳	牛乳 ブルーベリージャムサンド	いわし 鶏肉 牛乳	アスパラガス 人参 椎茸 えのきたけ もやし 小松菜 ねぎ グレープフルーツ /	米 サラダ油 バター フォー	439 21.7	13.2 1.4
21 水	ごはん マーボートマト豆腐 里芋みそ田楽 酸辣湯スープ オレンジ 牛乳	牛乳 豆乳プリン	豚肉 木綿豆腐 みそ たまご 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく もやし 人参 ねぎ 椎茸 オレンジ	米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま 里芋 片栗粉 ごま油	490 19.3	17.3 1.6
22 木	ごはん・のりふりかけ 豆腐のまご揚げ イタリアンサラダ 中華コーンスープ バナナ 牛乳	ジョアブレン ふかし芋	木綿豆腐 鶏肉 たまご しらす干し 牛乳	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ トマト のり クリームコーン缶詰 バナナ/ ごま油	米 片栗粉 大豆油 砂糖 オリーブ油	473 17.2	15.1 1.2
23 金	五目やきそば スペイン風ベイクドエッグ いんげんツナ蒲鉾おひたし さくらんぼゼリー 牛乳	ジョアマスカット ビスコ	豚肉 たまご かまぼこ ツナ 牛乳	きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン いんげん	中華麺 サラダ油	531 18.5	22.3 2
26 月	ごはん いわし入りハンバーグ 人参しりしり ポトフ オレンジ 牛乳	牛乳 フライドポテト青のり	いわし 豚肉 ツナ たまご かつお節 ウィナー 牛乳	人参 きゃべつ 玉ねぎ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋 ごま油	503 19.0	21 1.9
27 火	ごはん・のりふりかけ イカナゲットフライ・スマイルポテト 切り干し大根のマリネ ワンタンスープ 牛乳 鉄分Caチーズ	牛乳 ミニお好み焼き	イカ かまぼこ 豚肉 チーズ 牛乳	切り干し大根 人参 きゅうり 小松菜 もやし たけのこ のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 ごま油	500 18.4	22 1.6
28 水	長柄町 町制施行70周年記念献立 サクラの名所長柄ダムカレー・祝70周年メンチカツ 長柄やさしいサラダ・お祝い紅白ゼリー・ジョアブレン	牛乳・せんべい	豚肉 ツナ ジョア かまぼこ	玉ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく きゃべつ きゅうり 人参 コーン	米 じゃが芋 サラダ油 大豆油 砂糖 オリーブ油	記念献立 594 20.8	23.7 1.6
29 木	ごはん さばのみそ煮 油揚げと野菜の和え物 きんぴらみそ汁 グレープフルーツ 牛乳	元気ヨーグルト	さば みそ 油揚げ 豚肉 さば削り節 牛乳	ほうれん草 人参 もやし ごぼう えのきたけ 小松菜 グレープフルーツ	米 砂糖 ごま油	470 20.3	17.5 1.4
30 金	ふんわり食パン ハチミツ&マーガリン チキン南蛮 蒲鉾豆腐スープ かぼちゃのサラダ 青梅ゼリー 牛乳	牛乳 豆乳プリンタルト	鶏肉 かまぼこ 牛乳 たまご 絹ごし豆腐	かぼちゃ きゅうり コーン 小松菜 玉ねぎ しめじ	食パン エッグケアマヨネーズ ハチミツ&マーガリン	479 18.3	22.5 1.5

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

令和7年度

年少・年中・年長用

5月予定献立表

ながらこども園

日	屋 食	おやつ	主 材 料 と は た ら き			備 考	
			あかのなかま 血・肉・菌・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
1 木	ごはん	豆腐絹さやみそ汁	牛乳	牛肉 みそ 木綿豆腐	玉ねぎ 人参 もやし	米 ごま油 砂糖 ごま	
	ブルコギ	オレンジ	柏餅	みそ さば削り節 牛乳	ピーマン わかめ 絹さや	こんにやく	561 18.9
	三角こんにやく煮	牛乳	野菜せんべい		オレンジ		21.2 2.4
2 金	アンパンマンライス	コーンスープ	牛乳	ツナ ウィンナー 豆腐	玉ねぎ 人参 干しぶどう	米 サラダ油 ごま	こどもの日献立
	お花豆腐ハンバーグ	こどもの日デザート	ミニたい焼き	鶏肉 豚肉 たまご 蒲鉾	ミニトマト きゅうり	砂糖 ごま油 片栗粉	639 18.4
	きゅうりの中華漬け	ジョアブルーベリー		ジョアブルーベリー	クリームコーン缶詰		21.3 2.2
7 水	ごはん	レタスタまごスープ	ジョアマスカット	メルルーサ 油揚げ	とうもろこし缶詰 人参	米 サラダ油 ごま油	
	白身魚のコーンマヨ焼き	オレンジ	カルシウム煎餅	たまご 牛乳	ほうれん草 もやし 玉葱	砂糖 エッグ'ケア'マヨネーズ	599 14.2
	油揚げと野菜の和え物	牛乳	かむかむこんにやく		レタス えのきたけ しめじ	オレンジ/	21.6 1.6
8 木	ごはん・のりふりかけ	新玉ねぎみそ汁	牛乳	豆腐 木綿豆腐 みそ	ほうれん草 コーン 人参	米 じゃが芋 大豆油	
	豆腐野菜ナゲットフライ・スマイルポテト牛乳		イチゴジャムサンド	さば削り節 牛乳	もやし きゃべつ 豆苗	ごま	606 21.2
	ほうれん草ごま和え	グレープフルーツ			玉ねぎ のり グレープフルーツ/		19.8 2.0
9 金	ごはん	ヨーグルト果物と和え	牛乳	豚肉 水煮大豆 牛乳	生姜 にんにく 人参	米 サラダ油 ごまごま油	砂糖 米粉/
	ドライカレー	牛乳	玄米小丸せんべい	ヨーグルト	りんご玉ねぎ グリンピース	フルーツカクテル缶詰/	588 19.8
	はりはり漬け		クラッカー		干しぶどう 切り干し大根	小松菜 アロエ缶詰/	19.4 1.3
12 月	ハヤシライス(十六穀米ごはん)		牛乳	豚肉 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 南瓜	米 十六穀米 サラダ油	
	ひじきのツナマリネ	牛乳	茹で枝豆	牛乳	マッシュルーム 干しひじき	砂糖	571 20.7
	元気ヨーグルト				きゅうり		24.7 1.6
13 火	ごはん	春野菜の豚汁	牛乳	カツオ かまぼこ みそ	人参 きゅうり キャベツ	米 大豆油 パン粉	
	カツオの漁師揚げ	オレンジ	クリームパン	豚肉 さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 たけのこ	春雨 砂糖 ごま油	580 18.4
	春雨中華かまぼこサラダ	牛乳			オレンジ		24.0 2.2
14 水	ごはん	和風もずくスープ	牛乳	豚肉 たまご さば削り節	生姜 たけのこ 人参	米 砂糖 サラダ油	
	チンジャオロース	鉄分Caチーズ	△わかめごはん	チーズ 牛乳	ピーマン にんにく トマト	片栗粉 ごま油	597 18.6
	トマトの甘酢和え	牛乳			玉ねぎ もずく 小松菜		21.2 1.5
15 木	ごはん	ニンニクスープ	牛乳	木綿豆腐 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 干しひじき	米 サラダ油 パン粉	
	ひじき入り豆腐ハンバーグ	バナナ	シリアルマッシュマロ	たまご かまぼこ 牛乳	きゃべつ アスパラガス	砂糖 片栗粉	603 19.6
	アスパラ野菜炒め	牛乳			コーン わかめ えのきたけ にんにく バナナ/		21.0 2.0
16 金	スパゲティミートソース	牛乳	牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参	スパゲティ オリーブ油	年長組園外保育
	キャベツツナサラダ		カステラ		キャベツ マッシュルーム トマト	サラダ油 砂糖	594 18.7
	果物と合わせるゼリー				グリンピース きゅうり コーン	フルーツ・アロエ缶詰	20.5 1.6
19 月	豚丼	鉄分Caチーズ	牛乳	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	玉ねぎ 生姜 きゃべつ	米 白滝 砂糖 ごま油	年長組食育活動
	ジャコ油揚げ野菜和え	茹でそら豆	オサツスティック	ちりめんじゃこ チーズ	人参 南瓜 わかめ	ごま	622 21.8
	豆腐南瓜のみそ汁	牛乳		木綿豆腐 さば削り節	えのきたけ そら豆		27.4 3.7
20 火	ごはん	フォーガー	牛乳	いわし 鶏肉 牛乳	アスパラガス 人参 椎茸	米 サラダ油 バター	
	いわしの紀州煮	グレープフルーツ	ブルーベリージャムサンド		えのきたけ もやし	フォー	549 14.6
	アスパラガスきのこのソテー	牛乳			小松菜 ねぎ グレープフルーツ /		25.5 1.6
21 水	ごはん	酸辣湯スープ	牛乳	豚肉 木綿豆腐 みそ	玉ねぎ えのきたけ	米 サラダ油 砂糖	
	マーボートマト豆腐	オレンジ	豆乳プリン	たまご 牛乳	にんにく もやし 人参	米粉 ごま 里芋	574 19.2
	里芋みそ田楽	牛乳			ねぎ 椎茸 オレンジ	片栗粉 ごま油	22.5 2.1
22 木	ごはん・のりふりかけ	中華コーンスープ	ジョアブレン	木綿豆腐 鶏肉 たまご	人参 ねぎ キャベツ	米 片栗粉 大豆油	
	豆腐のまご揚げ	バナナ	ふかし芋	しらす干し 牛乳	玉ねぎ トマト のり	砂糖 オリーブ油	557 18.5
	イタリアンサラダ	牛乳			クリームコーン缶詰 バナナ/	ごま油	21.9 1.3
23 金	五目やきそば	さくらんぼゼリー	ジョアマスカット	豚肉 たまご かまぼこ	きゃべつ 人参 玉ねぎ	中華麺 サラダ油	
	スペイン風バリエ'エッグ'	牛乳	青のり小魚	ツナ 牛乳	ピーマン いんげん		574 23.2
	いんげんツナ蒲鉾おひたし		ビスコ				22.3 2.5
26 月	ごはん	ポトフ	牛乳	いわし 豚肉 ツナ	人参 きゃべつ 玉ねぎ	米 サラダ油 砂糖	
	いわし入りハンバーグ	オレンジ	フライドポテト青のり	たまご かつお節	オレンジ	じゃが芋 ごま油	595 24.4
	人参しりしり	牛乳		ウィンナー 牛乳			21.2 2.3
27 火	ごはん・のりふりかけ	ワンダンスープ	牛乳	イカ かまぼこ 豚肉	切り干し大根 人参	米 じゃが芋 大豆油	
	イカナゲットフライ・スマイルポテト	牛乳	ミニお好み焼き	チーズ 牛乳	きゅうり 小松菜 もやし	砂糖 ごま油	618 26.1
	切り干し大根のマリネ	鉄分Caチーズ			たけのこ のり		18.9 2.0
28 水	長柄町 町制施行70周年記念献立		牛乳・せんべい	豚肉 ツナ ジョア	玉ねぎ 人参 たけのこ	米 じゃが芋 サラダ油	記念献立
	サクラの名所専長柄ダムカレー・祝70周年メンチカツ			かまぼこ	生姜 にんにく きゃべつ	大豆油 砂糖 オリーブ油	705 28.0
	長柄やさいサラダ・お祝い紅白ゼリー・ジョアブレン				きゅうり 人参 コーン		24.5 1.9
29 木	ごはん	きんぴらみそ汁	ソフールヨーグルト	さば みそ 油揚げ	ほうれん草 人参 もやし	米 砂糖 ごま油	
	さばのみそ煮	グレープフルーツ		豚肉 さば削り節 牛乳	ごぼう えのきたけ		527 18.2
	油揚げと野菜の和え物	牛乳			小松菜 グレープフルーツ		21.9 1.7
30 金	ふんわり食パン	ハチミツ&マーガリン	牛乳	鶏肉 かまぼこ 牛乳	かぼちゃ きゅうり コーン	食パン エッグ'ケア'マヨネーズ	年中組園外保育
	チキン南蛮	蒲鉾豆腐スープ	豆乳プリンタルト	たまご 絹ごし豆腐	小松菜 玉ねぎ しめじ	ハチミツ&マーガリン	636 28.8
	かぼちゃのサラダ 青梅ゼリー 牛乳						20.4 2.1

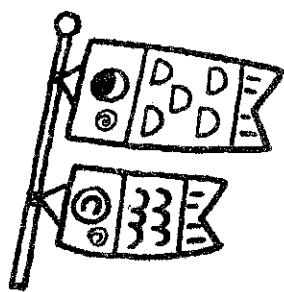
給食食数 1号・2号認定子ども(年長・年中組 19回・年少組 20回)

※物質の都合により、献立を変更することがあります。

年長ひまわり・ゆり組 お弁当・おやつ持参のお知らせ
5月16日(金) 園外保育の予定日です
お弁当・水筒・おやつを持ってきてください。
(2号認定子ども…3時のおやつも用意してください)

年中 さくら組 お弁当・おやつ持参のお知らせ
5月30日(金) 園外保育の予定日です
お弁当・水筒・おやつを持ってきてください。
(2号認定子ども…3時のおやつも用意してください)





食育だより



令和7年5月

青葉が輝き、外遊びが心地よいさわやかな季節になりました。
入園・進級から1か月が経ち、ようやく新しい環境に慣れてきた子ども達です。
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。

5月17日(土)に、長柄町 町制施行70周年 記念式典が行われます。
学校給食とこども園では、5月28日(水)に統一お祝い献立を実施します。

約3,200本もの桜が周辺に咲き誇る千葉県の水がめ『長柄ダム』をイメージした献立にしました。

長柄ダムカレーには、長柄町産のたけのこも入っています。

長柄やさしいサラダにも、地元の野菜を使っています。

お迎えの際には、展示献立を見てくださいね。



行事食について知ろう



『行事食』とは、季節ごとの伝統行事もしくはお祝いの日に食べる特別な料理や食べ物のことを言います。
それぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つにもなっています。お祝い事にはお赤飯、
ひな祭りにはちらし寿司やひなあられ、端午の節句には柏餅やちまきなど特別なものとして行事と行事食が常に
セットになっています。

こども園の給食も行事献立を工夫して作り、子ども達が楽しみながら食べて記憶として残してあげられるように
取り組みたいとおもいます。今年度の行事献立と3歳～5歳クラスのリクエスト献立の予定をお知らせします。



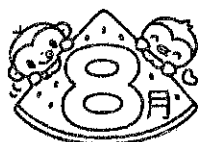
こどもの日
お祝い献立



歯と口の健康週間献立
千葉県民の日献立
年長・ひまわり組リクエスト献立



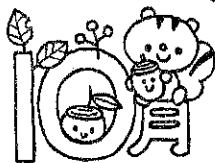
七夕献立
年長・ゆり組
リクエスト献立



お楽しみ給食



十五夜お月見献立
年中・さくら組リクエスト献立



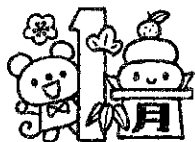
ハロウィン献立
年少・すみれ組
リクエスト献立



七五三お祝い献立
年少・もも組
リクエスト献立



クリスマス献立
冬至料理



お正月料理
七草ごはん



節分献立
バレンタイン献立



ひな祭り献立
お別れ給食

朝ごはんでは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。成長に必要な栄養が大切な幼児期にこそ、朝ごはん
を食べる習慣をつけましょう。

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
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、胃腸の働きをうながす。
- ・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)。

早寝



早起き



朝ごはん

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)。
・甘い物の食べすぎに気をつける。