

# 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	脂質g 蛋白質g 食塩相当量
1 金	ライオンカレーライス こどもの日デザート のり入り厚焼き玉子 牛乳 きゅうり中華漬け	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 大豆ミート 鶏肉 たまご 牛乳	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ パプリカ 人参 干しぶどう 隠元 のり きゅうり/	米 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	こどもの日献立 561 19.4 21.1	19.4 1.4
7 木	ごはん・のりふりかけ 鯉のぼりコンソープ タコナゲットフライ・スマイルポテトフライ ツナほうれんそうのナムル バナナ・牛乳	元気ヨーグルト	たこ ツナ たまご 牛乳 かまぼこ	ほうれん草 もやし クリームコーン缶詰 バナナ のり	米 じゃが芋 大豆油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	461 17.6	15.9 0.7
8 金	ふんわり食パン・ブルーベリージャム&マーガリン 白身魚カレー玉ねぎ焼き トマト玉子スープ 野菜三色炒め オレンジ 牛乳	牛乳 せんべい	メルルーサ ベーコン たまご 牛乳	もやし 人参 にら トマト 玉ねぎ しめじ オレンジ	ふんわり食パン ごま油 ブルーベリージャム&マーガリン 薄力粉 サラダ油 ごま	年中組園外保育 483 20.4	17.3 2
11 月	ごはん ぶり揚げ煮 じゃが芋そぼろ煮	牛乳 フライドポテトカレー味	いわし 鶏肉 たまご 牛乳	枝豆 人参 小松菜 えのきたけ にんにく グレープフルーツ	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	498 21.2	18.4 1.6
12 火	ごはん マーボー豆腐 トマトサラダ	牛乳 せんべい	木綿豆腐 豚肉 みそ チーズ 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 玉ねぎ そら豆 トマト きゅうり パセリ	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖 こんにゃく オリーブ油	468 17.8	19.8 1.8
13 水	ごはん・のりふりかけ カツオフライ 切り干し大根のマリネ	牛乳 クリームパン	カツオ かまぼこ 豚肉 牛乳	切り干し大根 人参 きゅうり 小松菜 もやし バナナ のり	米 大豆油 砂糖 ごま油	489 17.9	16.8 1.4
14 木	豚丼 ツナポテトサラダ 豆腐南瓜みそ汁	ヤクルトマスカット ストロベリーゼリー	豚肉 ツナ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 人参 コーン 南瓜 小松菜 オレンジ	米 白滝 砂糖 じゃが芋 エッグゲアマネーズ	483 17.0	16.2 1.7
15 金	ミートソーススパゲティ あっさりピクルス レタススープ	牛乳 せんべい	豚肉 大豆ミート たまご ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム グリンピース モヤシ キャベツ きゅうり レモン レタス /	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖 ごま油	477 23.8	16.9 1.7
18 月	ハヤシライス(十六穀米ごはん) ひじきツナマリネ バナナ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	豚肉 ツナ 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 バナナ	米 十六穀米 サラダ油 砂糖	509 18.8	17.6 1.5
19 火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 南瓜のバター煮	牛乳 オサツスティック	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 南瓜 もやし 椎茸	米 サラダ油 砂糖 バター 片栗粉 ごま油 パン粉	479 18.5	18 1.2
20 水	ごはん・のりふりかけ 鶏肉ソフト唐揚げ ツナキャベツサラダ	牛乳 ソファールストロベリー	鶏肉 たまご ツナ 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン もずく オクラ オレンジ のり	米 薄力粉 片栗粉 大豆油 オリーブ油 砂糖	428 20.5	15.5 1.6
21 木	ごはん サバカレーしょう油漬け焼き 野菜の土佐酢和え	牛乳 ジョアブレーション バナナ	さば かつお節 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 干しひじき もやし 小松菜 グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 米麺	499 20.9	16.1 0.8
22 金	わかめご飯 鯉のぼり蒲鉾付きハンバーグ ほうれん草バターソテー	牛乳 クラッカー	いわし 豚肉 たまご かまぼこ 牛乳	わかめ ほうれん草 人参 コーン えのきたけ クリームコーン缶詰	米 サラダ油 バター 片栗粉	507 17.5	15.6 1.8
25 月	ごはん 中華風ローストチキン アスパラサラダ	牛乳 ミニお好み焼き	鶏肉 ツナ 豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく アスパラガス きゃべつ コーン 小松菜 もやし たけのこ水煮/	米 サラダ油 ごま油 砂糖 ごま	483 22.1	20.7 1.2
26 火	ごはん ヘルシーミートローフ 白滝きんぴら炒め	牛乳 シリアルマシュマロ	豚肉 木綿豆腐 たまご 減塩さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン えのきたけ 隠元 もずく 小松菜 オクラ オレンジ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 白滝 ごま油	507 19.3	18.5 1.4
27 水	ごはん かぶりつきチキン黒酢漬け ほうれん草しらす和え	牛乳 ふかし芋	鶏肉 しらす干し 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 ごぼう 椎茸 南瓜 えのきたけ バナナ	米 大豆油 薄力粉 ごま	505 22.4	14.2 1.8
28 木	ごはん マーボートマト豆腐 こんにゃく煮	牛乳 スナックススティック	豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ えのきたけ ねぎ にんにく キムチ漬け キャベツ しめじ グレープフルーツ/	米 サラダ油 砂糖 米粉 こんにゃく 春雨	480 18.1	16.4 1.5
29 金	ジャージャー麺 チキン南蛮 きゅうり中華漬け	元気ヨーグルト	豚肉 みそ 鶏肉 ミルージュ チーズ	人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 きゅうり	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	498 17.9	9.8 1.9

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

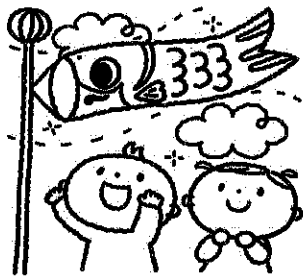
# 5月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とほたらき			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	脂質g 蛋白質g 食塩相当量
1 金	ライオンカレーライス こどもの日デザート のり入り厚焼き玉子 牛乳 きゅうり中華漬け	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 大豆ミート 鶏肉 たまご 牛乳	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ パプリカ 人参 干しぶどう 隠元 のり きゅうり/	米 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	こどもの日献立 682 23.6	25.9 1.9
7 木	ごはん・のりふりかけ 鯉のぼりコンスープ タコナゲットフライ・スマイルポテトフライ ツナほうれんそうのナムル パナナ・牛乳	ソファールヨーグルト	たこ ツナ たまご 牛乳 かまぼこ	ほうれん草 もやし クリームコーン缶詰 バナナ のり	米 じゃが芋 大豆油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	585 20.3 18.2 1.1	
8 金	ふんわり食パン・ブルーベリージャム&マーガリン 白身魚カレー玉ねぎ焼き トマト玉子スープ 野菜三色炒め オレンジ 牛乳	牛乳 せんべい 果汁グミ青りんご	メルルーサ ベーコン たまご 牛乳	もやし 人参 にら トマト 玉ねぎ しめじ オレンジ	ふんわり食パン ごま油 ブルーベリージャム&マーガリン 薄力粉 サラダ油 ごま	年中組園外保育 521 23.5 23.5 2.6	
11 月	ごはん いわし紀州煮 じゃが芋そぼろ煮	牛乳 フライドポテトカレー味	いわし 鶏肉 たまご 牛乳	枝豆 人参 小松菜 えのきたけ にんにく グレープフルーツ	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	581 20.2 23.2 1.9	
12 火	ごはん 茹でそら豆 ママー豆腐 トマトサラダ	牛乳 せんべい クラッカー	木綿豆腐 豚肉 みそ チーズ 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 玉ねぎ そら豆 トマト きゅうり パセリ	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖 こんにやく オリーブ油	年長組食育活動 616 23.4 24.1 2.2	
13 水	ごはん・のりふりかけ カツオフライ 切り干し大根のマリネ	牛乳 クリームパン	カツオ かまぼこ 豚肉 牛乳	切り干し大根 人参 きゅうり 小松菜 もやし バナナ のり	米 大豆油 砂糖 ごま油	594 18.5 22.7 1.8	
14 木	豚丼 ツナポテトサラダ 豆腐南瓜みそ汁	ヤクルトマスカット ストロベリーゼリー	豚肉 ツナ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 人参 コーン 南瓜 小松菜 オレンジ	米 白滝 砂糖 じゃが芋 エッグケアマネース	588 19.2 19.4 2.1	
15 金	ミートソースパゲティ あっさりピクルス レタススープ	牛乳 せんべい	豚肉 大豆ミート たまご ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム グリンピース モヤシ キャベツ きゅうり レモン レタス/	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖 ごま油	529 17.6 27.3 1.8	
18 月	ハヤシライス(十六穀米ごはん) ひじきツナマリネ バナナ	牛乳 ブルーベリージャムサント	豚肉 ツナ 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 バナナ	米 十六穀米 サラダ油 砂糖	640 20.5 23.1 2.0	
19 火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 南瓜のバター煮	牛乳 オサツスティック	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 南瓜 もやし 椎茸	米 サラダ油 砂糖 バター 片栗粉 ごま油 パン粉	566 20.0 21.3 1.4	
20 水	ごはん・のりふりかけ 鶏肉ソフト唐揚げ ツナキャベツサラダ	ソファールストロベリー	鶏肉 たまご ツナ 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン もずく オクラ オレンジ のり	米 薄力粉 片栗粉 大豆油 オリーブ油 砂糖	500 17.2 22.3 2.0	
21 木	ごはん サバカレーしょう油漬け焼き 野菜の土佐酢和え	ジョアブレーション バナナ	さば かつお節 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 干しひじき もやし 小松菜 グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 米麺	556 16.6 22.8 0.8	
22 金	わかめご飯 鯉のぼり蒲鉾付きハンバーグ ほうれん草バターソテー	牛乳 ビスケット	いわし 豚肉 たまご かまぼこ 牛乳	わかめ ほうれん草 人参 コーン えのきたけ クリームコーン缶詰	米 サラダ油 バター 片栗粉	586 15.6 20.9 2.0	
25 月	ごはん 中華風ローストチキン アスパラサラダ	牛乳 ミニお好み焼き	鶏肉 ツナ 豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく アスパラガス きゃべつ コーン 小松菜 もやし たけのこ水煮/	米 サラダ油 ごま油 砂糖 ごま	544 22.0 23.6 1.3	
26 火	ごはん ヘルシーミートローフ 白滝きんぴら炒め	牛乳 シリアルマシュマロ	豚肉 木綿豆腐 たまご 減塩さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン えのきたけ 隠元 もずく 小松菜 オクラ オレンジ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 白滝 ごま油	603 20.7 22.1 1.8	
27 水	ごはん かぶりつきチキン黒酢漬け ほうれん草しらす和え	牛乳 ふかし芋	鶏肉 しらす干し 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 ごぼう 椎茸 南瓜 えのきたけ バナナ	米 大豆油 薄力粉 ごま	592 15.1 24.3 2.2	
28 木	ごはん マーボートマト豆腐 こんにやく煮	牛乳 スナックスティック	豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ えのきたけ ねぎ にんにく キムチ漬け キャベツ しめじ グレープフルーツ/	米 サラダ油 砂糖 米粉 こんにやく 春雨	530 19.1 21.1 2.0	
29 金	ジャージャー麺 チキン南蛮 きゅうり中華漬け	ソファールストロベリー	豚肉 みそ 鶏肉 ミルージュ	人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 きゅうり	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	598 16.5 20.4 2.2	

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

給食食数 1号・2号認定子ども  
年長・年少組 18回  
年中組 17回

年中 さくら組 ばら組 お弁当・おやつ持参のお知らせ  
5月8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

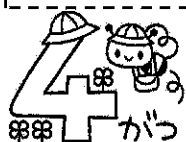
令和8年5月

新緑が美しい季節です。新年度が始まって1か月が過ぎ、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきました。疲れが出やすい時期でもあるので、ゆったりとした雰囲気の中で給食を楽しめるようにしていきたいと思ひます。

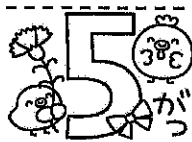
## 行事食について知ろう

『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ひます。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思ひます。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。



入園・進級  
おめでとう献立



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  
年中・さくら組  
リクエスト献立



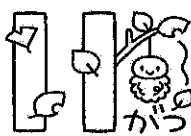
お楽しみ給食



十五夜お月見献立  
年中・ばら組  
リクエスト献立



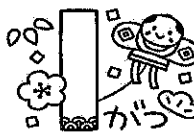
ハロウィン献立  
年少・すみれ組  
リクエスト献立



七五三お祝い献立



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

### 食の知恵袋

#### しっかり食べたい朝ごはん

脳や体をしっかりと目覚めさせるためには、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないこともあります。少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわからない子どもには、起床して30分ほど待ってから、食べるように促してみましよう。

##### 食欲のない子に向く朝食の工夫

- ①手づかみでも食べられる形状にする  
☆一口サイズのさけ、ツナのおにぎり、玉子焼きなど。
- ②子どもの好きな食べ物を出す  
☆バナナや1/4にカットしたミニトマトなど。
- ③具たくさんのおいしい汁物を出す  
☆食べやすく栄養豊富で消化によい。



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)。

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。

### 食育クイズ

- Q. たけのこは、
- 1日に何cm大きくなるでしょうか？
- ① . 5 cm
  - ② . 30 cm
  - ③ . 100 cm



A. ② 30cm

たけのこは成長がとても早く1日に約30cmも大きくなります。給食では、長柄町産のたけのこを水煮に加工した物を仕入れて使っています。マーボー豆腐やみそ汁、チンジャオロースや炊き込みご飯など、シャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。