

# 5月 給食だより

今月の目標 食べ物に興味を持ち楽しく食べよう！！

令和8年 5月  
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日	曜	献立名	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)
1	金	カレーうどん コロッケ 小松菜のしらす和え	お粥 煮込みうどん ジャが芋のそぼろ煮 ゆで野菜	鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 うどん ジャが芋 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 小松菜	牛乳 ホットケーキ	571
2	土	ご飯 たららの煮付け ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	お粥 煮魚 ポテトサラダ風 みそ汁	たら 高野豆腐 厚揚げ ジャが芋 胡瓜 小松菜 しめじ わかめ ねぎ	牛乳 お菓子	540
7	木	おにぎり 卵焼き 唐揚げ サラスパ 若竹汁	お粥 鶏のうま煮 サラスパ風 みそ汁	鶏肉 ハム 高野豆腐 サラスパ 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参 ブロッコリー わかめ たけのこ	牛乳 パナナクレープ	614
8	金	ご飯 マカロニグラタン 大根サラダ モロヘイヤスープ	お粥 グラタン風 大根サラダ風 スープ	鶏肉 えび ツナ マカロニ 玉ねぎ ブロッコリー わかめ 胡瓜 大根 パプリカ トマト モロヘイヤ 人参 えのき	牛乳 フライドポテト	574
9	土	ご飯 ほっけの塩焼き 五目ひじき 豚汁	お粥 煮魚 ひじき煮 豚汁	ほっけ 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 トマト ひじき 人参 しいたけ れんこん ごぼう キャベツ しめじ ねぎ	牛乳 お菓子	542
11	月	ご飯 ハヤシライス ゆで卵 花野菜サラダ	お粥 肉じゃが煮 ゆで野菜 スープ	豚肉 卵 大豆 ジャが芋 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト缶 グリンピース カリフラワー ブロッコリー	ジョア せんべい	549
12	火	ご飯 さばのみそ煮 キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	ご飯 煮魚 おかか和え みそ汁	さば 油揚げ 人参 キャベツ 胡瓜 大根 しめじ	牛乳 さつまいもスティック	576
13	水	ご飯 ごぼうの肉巻き 南瓜サラダ ほうれん草のみそ汁	お粥 豚肉の煮物 南瓜サラダ風 みそ汁	豚肉 ベーコン 油揚げ ごぼう 人参 南瓜 玉ねぎ 胡瓜 しめじ ほうれん草 わかめ ねぎ	牛乳 マカロニきな粉	583
14	木	親子丼 キャベツの甘酢和え みぞれ汁	お粥 親子煮 ゆで野菜 みぞれ汁	鶏肉 豚肉 厚揚げ 椎茸 ねぎ 玉ねぎ 人参 みつば 胡瓜 しそ えのき 大根 ねぎ	牛乳 キャロットゼリー	573
15	金	焼きそば 目玉焼き 大豆和え わかめスープ	お粥 豚肉と野菜煮 ゆで野菜 スープ	豚肉 大豆 卵 豆腐 中華麺 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン ブロッコリー ねぎ えのき わかめ	牛乳 お菓子	538
16	土	ご飯 かわいいの煮付け れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁	お粥 煮魚 金平風 野菜いっぱいみそ汁	かわいい ベーコン れんこん 南瓜 大根 人参 小松菜 油揚げ キャベツ	牛乳 お菓子	541
18	月	ご飯 南瓜シチュー スペイン風オムレツ サラダ	お粥 鶏肉と南瓜煮 ゆで野菜 スープ	豚肉 卵 ウィンナー チーズ 南瓜 人参 玉ねぎ しめじ レタス 胡瓜 ミントマト 枝豆 水菜	ヨーグルト せんべい	569
19	火	ご飯 たらフライ 人参しりしり 鶏汁	お粥 煮魚 人参しりしり 鶏汁	たら 卵 ちくわ 鶏肉 高野豆腐 トマト 人参 しめじ ピーマン ごぼう 椎茸 ねぎ	牛乳 ふかし芋	586
20	水	ご飯 鶏のねぎソース おかか和え わかめのみそ汁	お粥 鶏肉のあんかけ おかか和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ ねぎ ブロッコリー 人参 わかめ	牛乳 お好み焼き	550
21	木	ご飯 肉じゃが オクラ納豆 キャベツのみそ汁	お粥 肉じゃが煮 納豆 みそ汁	豚肉 チーズ 納豆 ジャが芋 人参 玉ねぎ おくら 大根 しめじ	牛乳 お菓子	576
22	金	ご飯 和風パスタ ブロッカーサラダ 肉団子スープ	お粥 和風パスタ風 ゆで野菜 肉団子スープ	ベーコン ひき肉 卵 ちくわ 人参 玉ねぎ しめじ えのき 椎茸 ブロッコリー もやし きくらげ ねぎ 青梗菜	牛乳 ジャムサンド	575
23	土	ご飯 さばの塩焼き 五目ひじき ジャが芋のみそ汁	お粥 煮魚 ひじき煮 ジャが芋のみそ汁	鯖 大豆 油揚げ トマト ひじき 椎茸 れんこん ジャが芋 玉ねぎ わかめ	牛乳 お菓子	588
25	月	ご飯 ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ	お粥 肉じゃが煮 ゆで野菜 スープ	豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン レーズン ミントマト	牛乳 お菓子	572
26	火	ご飯 鮭のバター醤油焼き ほうれん草フレーク ミネストローネ	お粥 煮魚 ゆで野菜 ミネストローネ風	鮭 卵 ベーコン 大豆 ほうれん草 トマト缶 キャベツ 人参 玉ねぎ	牛乳 パンドーナツ	583
27	水	ご飯 肉団子の甘露煮 酢の物 千切り野菜汁	お粥 肉団子風 酢の物風 千切り野菜汁	豆腐 ひき肉 卵 しらす 卵 人参 ひじき わかめ もやし 胡瓜 トマト 大根 えのき	牛乳 ほうれん草蒸しパン	587
28	木	麻婆丼 彩ナムル 中華コーンスープ	お粥 麻婆豆腐風 ナムル風 スープ	豚ひき肉 豆腐 ねぎ 椎茸 人参 なら ほうれん草 もやし コーン缶 葉ねぎ	牛乳 マシュマロサンド	577
29	金	あんかけラーメン 花シュウマイ もやしのサラダ	お粥 しゅうまい風 ゆで野菜 野菜スープ	豚肉 卵 なたと ひき肉 むきえび かにかま きくらげ 人参 白菜 椎茸 たけのこ 青梗菜 玉ねぎ もやし 胡瓜	牛乳 カルシウムおにぎり	580
30	土	ご飯 焼きししゃも 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁	お粥 煮魚 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁	ししゃも ひき肉 油揚げ 南瓜 玉ねぎ グリンピース しめじ ほうれん草 ねぎ	牛乳 お菓子	559

## 食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できななかったり、初めての食べ物にとまどったり、大人よりも味覚が鋭いことから苦みなどの味を強く感じるなどの理由で、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べてみせるなどの工夫をし安心して食べられるようにしましょう。最初は食べきれる少量にして『全部食べたよ！！』という達成感が次の食べる意欲につながります。

時には残してしまう時もあるかもしれませんが、だからといって食べられないから出さないのではなく、いろいろな食材や食べ物に触れ、さまざまな味を知るとい積み重ねが子どもの食体験を広げることにつながります。

一緒に食べる、楽しい食事の時間を大切に心と身体の栄養を満たしていきましょう！！



### 午前のおやつについて

ちゅうりっぷ組では牛乳を飲める園児には牛乳が出ます。1才未満の園児には麦茶と、お菓子が出ます。

### 離乳食について

月齢に合わせて、食材の形状や種類を変えています。

☆毎日、果物またはゼリーがつきます。  
☆献立及び、使用食材は変更することもありますのでご了承ください。

