

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 が芋／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	にんにく／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／にんにく／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／にんにく／ 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	にんにく／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 きゃ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)／にんに く／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 きゃべつとトマト煮 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 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／にんにく／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 スナッパえんどう 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	にんにく／キャベツ／ 長葱／ピーマン／しょ うが／スナッパえんどう ／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 じゃが芋青のり 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	にんにく／大根／ほん 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	にんにく／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。

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があります。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。

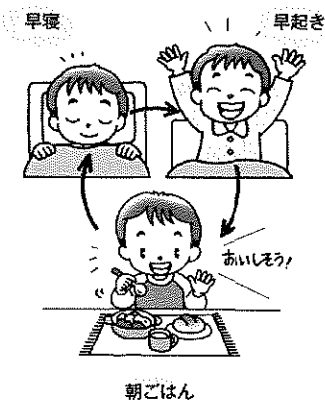
おなかを空かせて朝ごはんをおいしく食べるために、次のようなことを心がけてみてください。

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、胃腸の働きを促す。
- ・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



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 きりたんぽ鍋

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。

秋田県のきりたんぽ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「たんぽ」と呼ばれるようになった。「きりたんぽ」とは、この「たんぽ」が鍋に入る長さに「切った」ものです。