

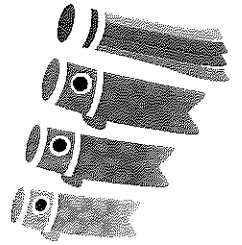
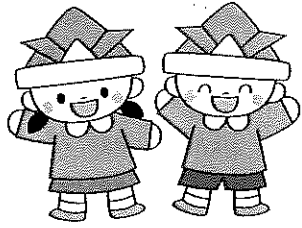
2026年度

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 15 29 金	ロールパン チキンのチーズ焼き ささみの和え物 スープ バナナ	ロールパン/菜の花& 紅花油/ごま油/三温 糖/白ごま(いり)/ 精白米/おおむぎ(押 麦)/白ごま(すり)	鶏もも肉/チーズ/鶏 ささ身/絹ごし豆腐	ほうれんそう/キャベ ツ/きゅうり/にんじ ん/もやし/小松菜/ バナナ	ほうじ茶 五平餅	エネルギー - 582 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 2.2 g
2 16 30 土	焼き鳥丼 ツナサラダ 味噌汁 バナナ	精白米/菜の花&紅花 油/三温糖/オリーブ 油/菓子パン	鶏もも肉/まぐろ缶詰 (油漬フリード)/煮干 しだし	玉葱/長葱/キャベツ /きゅうり/にんじん /しめじ/バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー - 621 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 22.0 g 食塩相当 2.2 g
7 21 木	中華丼 春雨サラダ スープ オレンジ	精白米/おおむぎ(押 麦)/三温糖/かたく り粉/はるさめ/ごま 油/白ごま(いり)/ プレミックス粉(ホットケ ーキ用)/メープルシロップ	乳用牛(肩、赤肉、焼)/ 木綿豆腐/牛乳	キャベツ/玉葱/にん じん/チンゲンサイ/ きくらげ/たけのこ (ゆで)/きゅうり/生 しいたけ(にら)/バ レンシアオレンジ	牛乳 こいのぼりケーキ	エネルギー - 537 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 2.2 g
8 22 金	ごはん 鶏のパン粉焼き アスパラサラダ 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押 麦)/パン粉/菜の花 &紅花油/オリーブ油 /三温糖/さつまいも	鶏もも肉/煮干しだし /絹ごし豆腐/牛乳	にんにく/パセリ/ア スパラガス/にんじん /キャベツ/小松菜/ えのきたけ/バナナ	牛乳 さつまいもスティック	エネルギー - 609 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 23.1 g 食塩相当 1.5 g
9 23 土	煮込みうどん コーンサラダ チーズ バナナ	うどん(ゆで)/ホール コーン缶/オリーブ油 /菓子パン	鶏もも肉/チーズ/牛 乳	にんじん/大根/生しい たけ(菌床栽培、生) /長葱/ほうれんそう /キャベツ/きゅうり /バナナ	牛乳 カニパン	エネルギー - 651 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 27.9 g 食塩相当 1.7 g
11 25 月	カレーライス わかめサラダ スープ オレンジ	精白米/おおむぎ(押 麦)/菜の花&紅花油 /じゃがいも/ごま (いり)/オリーブ油 /食パン/ソフトタイ プマーガリン/三温糖	豚小間肉/生わかめ/ 絹ごし豆腐/牛乳/脱 脂乳/カレールー	にんにく/玉葱/にん じん/きゅうり/キャ ベツ/えのきたけ/も やし/バレンシアオー レンジ	牛乳 ココアラスク	エネルギー - 663 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 22.9 g 食塩相当 2.9 g
12 26 火	ごはん 松風焼き ひじき煮 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押 麦)/パン粉/三温糖 /ごま油/白ごま(い り)/菜の花&紅花油 /ぎょうざの皮/じゃ がいも	鶏ひき肉/絞豆腐/ 干ひじき(ステルス釜、 乾)/油揚げ/煮干し だし/牛乳	にんじん/生しいたけ (菌床栽培、生)/長葱 /しょうが/いんげん /キャベツ/しめじ/ バナナ/玉葱	牛乳 インドサモサ	エネルギー - 619 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 21.1 g 食塩相当 1.5 g
13 27 水	ジャージャー麺 ナムル スープ バナナ	中華めん(生)/三温糖 /ごま油/かたくり粉 /ごま(いり)/精白 米	鶏ひき肉/絹ごし豆腐 /花かつお	長葱/にんじん/きゅ うり/もやし/ほうれ んそう/生しいたけ (菌床栽培、生)/バナ ナ	ほうじ茶 おかかおにぎり	エネルギー - 551 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 10.6 g 食塩相当 1.8 g
14 28 木	ごはん カジキのカレー焼き 納豆和え 味噌汁 キウイフルーツ	精白米/おおむぎ(押 麦)/薄力粉/菜の花 &紅花油/無塩バター /三温糖	かじき/挽きわり納豆 /煮干しだし/絹ごし 豆腐/牛乳	にんじん/ほうれんそ う/キャベツ/小松菜 /なめこ/キウイフ ルーツ	牛乳 マーブルクッキー	エネルギー - 541 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 1.2 g
18 月	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 チーズ オレンジ	うどん(ゆで)/三温糖 /じゃがいも/菜の花 &紅花油/精白米	油揚げ/鶏もも肉/ チーズ/ツナ缶	ほうれんそう/長葱/ にんじん/生しいたけ (菌床栽培、生)/大根 /玉葱/バレンシアオー レンジ	ほうじ茶 ツナおにぎり	エネルギー - 675 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 21.7 g 食塩相当 2.0 g
19 火	ごはん 鮭のみそ焼き 白和え 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押 麦)/三温糖/白ごま (すり)	鮭/木綿豆腐/煮干し だし/油揚げ/ヨーグ ルト	しょうが/キャベツ/ ほうれんそう/にんじ ん/にら/えのきたけ /バナナ/もも缶	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー - 512 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 1.6 g
20 水 誕生会	ごはん 鶏の竜田揚げ フレンチサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	精白米/おおむぎ(押 麦)/かたくり粉/菜 の花&紅花油/コーン 缶/オリーブ油/食パ ン/プレミックス粉/ 無塩バター/三温糖	鶏もも肉/煮干しだし /牛乳	しょうが/キャベツ/ にんじん/きゅうり/ ほんしめじ/もやし/ 長葱/キウイフルーツ	牛乳 メロンパン	エネルギー - 642 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 2.0 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りず組・うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。
*園の白米には大麦が入っています。



5月 食事だより

新緑が美しい季節です

新年度が始まって1カ月が過ぎ、子どもたちは新しい環境にも慣れてきました。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、心穏やかに楽しく食事ができるようにしていきましょう。

知って得する

食の知恵袋

味わう力(味覚)を育てよう！

食べ物の味を識別するのは味覚の働きです。味覚はおもに舌の上にある味蕾(みらい)で感じます。実は、食べ物をおいしいと感じるかどうかは、これまでに食べた味の記憶が頼りになります。そのため、離乳期からさまざまな味を経験し、味覚の幅を広げていくことが大切です。

味の基本は、甘味、うま味、塩味、酸味、苦味です。酸味や苦味が苦手な子もいますが、おいしく楽しく食べられた経験を重ねることで食べられるようになっていきますので、いろいろな味付けにチャレンジしてみましょう。

おいしさにつながる
たんぱく質の味
(肉、魚)

エネルギー源になる糖の味
(砂糖、果実)

甘味

うま味

基本

塩味

五味

酸味

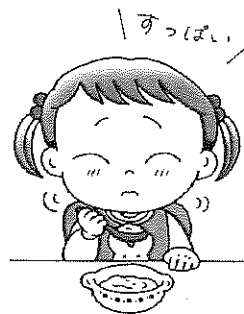
ナトリウムの味
(食塩、しょうゆ)

苦味

酸味

舌を刺激する苦い味
(山菜、ゴーヤ)

すっぱい味
(酢、ヨーグルト)



旬の食材 (人参・筍)

・春人参は皮が薄く色鮮やかで、甘味が強いのが特長です。βカロテンがとても多く体内でビタミンAに変化して、皮膚や粘膜、目の健康を保ち、免疫力も高めてくれます。人参は給食ではほぼ毎日使用しています。

・筍は食物繊維(便秘改善効果)やカリウムが豊富で、体内の余分なナトリウムを排出し、むくみや高血圧の予防に役立ちます。園では5月7・21日の中華弁で使用します。