



3才児以上 給食献立表

横路保育所



日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1	木	ごはん 鶏の照り焼き コールスローサラダ ジャがいもとわかめのみそ汁 りんご	牛乳 マカロニきなこ	鶏もも肉 ハム わかめ 牛乳 きなこ	米 砂糖 マヨドレ じゃがいも マカロニ	しょうが にんにく キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン果汁 玉ねぎ ねぎ りんご
2	金	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え パナナ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ	米 さつまいも 板こんにやく ハッピーターン	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ
7	水	チキンカレーライス じゃこともやしのサラダ オレンジ	牛乳 クッキー	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 ジャがいも 砂糖 小麦粉 油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり オレンジ
8	木	ごはん 白身魚のゆかり揚げ キャベツサラダ 絹豆腐とえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 とんがりコーン	カレイ かまぼこ 絹豆腐 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 とんがりコーン	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
9	金	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き オレンジ	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 油揚げ わかめ かまぼこ 牛乳	米 うどん マヨドレ オリーブオイル ばかうけ	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ オレンジ
10	土	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも まがりせんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ パナナ
12	月	バターロール クリームシチュー 和風サラダ オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	鶏もも肉 かに風味かまぼこ 干しひじき 牛乳 わかめご飯の素	バターロール ジャがいも ごま 砂糖 米	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり オレンジ
13	火	ごはん 豆腐のつくね焼き キャベツのおかか和え 大根とわかめのみそ汁 パナナ	牛乳 プリッツ	鶏ひき肉 木綿豆腐 わかめ 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 プリッツ	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ 人参 きゅうり 大根 ねぎ パナナ
14	水	ごはん アジの香味揚げ ポテトサラダ 小松菜とえのきのみそ汁 メロン	牛乳 バウムクーヘン	アジ ハム 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま マヨドレ ジャがいも バウムクーヘン	しょうが ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 えのき メロン
15	木	ごはん 炒り鶏 絹豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳 プレーンヨーグルト	米 ジャがいも 板こんにやく 砂糖	ごぼう 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ オレンジ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ
16	金	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 パナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 卵 干しひじき 大豆水煮 さつま揚げ 牛乳	米 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 ねぎ パナナ
17	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしめじのみそ汁 パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 おにぎりせんべい	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ しめじ ねぎ パナナ



給食だより

新年度が始まり1ヶ月が過ぎました。こどもたちの笑顔を見てみると保育所での生活に徐々になれてきたのかな？と思います。
あおくみさんは今月から**クッキング**が始まります♪♪
第1回目は「サンドイッチ」をつくります(^O^)*
完成が楽しみです☆



よくかんでたべよう！！

～よくかむとどうしてよいの？～

①味覚の発達

うす味でもおいしく感じ、
食品素材の持ち味がわかります



②歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します



③ことばの発音がはっきりする



④頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレスの
解消や心の安定に役立ちます



⑤消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます



本物の「だし」の味を

保育所では、みそ汁や和風スープなど
煮干しや**昆布**、**かつお**を使って、「だし」
をとっています。

みそ汁やお吸い物など、和食には「だし」
が欠かせません。

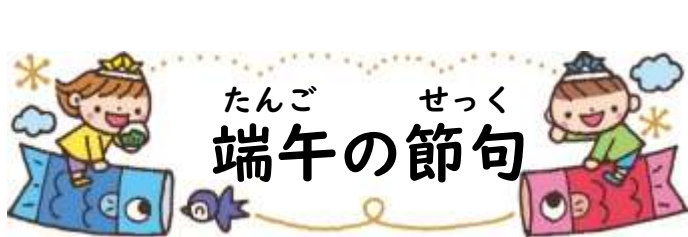
かつお節や昆布などから「だし」をとる
のは手間もかかり毎日は難しいかもしれま
せんが、例えば誕生日や行事の日などに
素材から出汁をとって、本物の「だし」
の味をこどもに体験させてみてはいかが
でしょうか。

「だし」の味を知ることは、味覚を育む
ためにも大切です。

◎青文字は手作りおやつです。
◎おかしの種類を記載しています。
おかしは変更になる場合があります。
◎今月のあお組クッキングは20日（火）に「サンドイッチ」を作ります。

2025年 5月

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
19	月	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ オレンジ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	豚ロース 魚粉 青のり わかめ 絹豆腐 牛乳 ヤクルト	米 焼きそば用そば ごま ギンビスアスパラ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ オレンジ
20	火	キーマカレーライス キャベツとじゃこのサラダ パナナ	牛乳 シュガーサンド	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり パナナ
21	水	ごはん チキンカツ 切干サラダ レタススープ オレンジ	牛乳 チョイス	鶏もも肉 かに風味かまぼこ わかめ 卵 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 チョイス	切干大根 きゅうり 人参 レタス オレンジ
22	木	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のおひたし じゃがいもとなすと油揚げのみそ汁 メロン	牛乳 サッポロポテト	鮭 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも サッポロポテト	小松菜 人参 えのき なす 玉ねぎ ねぎ メロン
23	金	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ パナナ	牛乳 ビスコ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 マヨドレ ごま ビスコ	玉ねぎ 人参 にら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり パナナ
24	土	ごはん 肉じゃが 小松菜と油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 パナナ
26	月	ごはん 鶏のレモン焼き ひじきとツナのサラダ 大根とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 ツナ 干しひじき 牛乳	米 砂糖 オリーブオイル ごま油 ごま マヨドレ まがりせんべい	レモン果汁 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ オレンジ
27	火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 ムーンライト	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ムーンライト	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
28	水	誕生会 枝豆とじゃこのごはん 豆腐ナゲット たたききゅうり じゃがいもとわかめのみそ汁 メロン	牛乳 カール	ちりめんじゃこ 枝豆 鶏ひき肉 わかめ 木綿豆腐 牛乳	米 マヨドレ 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも カール	きゅうり 玉ねぎ 人参 ねぎ メロン
29	木	ごはん 白身魚の西京焼き もやしナムル かきたま汁 オレンジ	牛乳 ぶどう・カルピスゼリー	カレイ 卵 牛乳 粉寒天 カルピス	米 砂糖 ごま油 ごま かたくり粉	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ オレンジ ぶどうジュース
30	金	バターロール ナポリタン 小松菜とえのきのスープ パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 牛乳	バターロール スパゲティ 砂糖 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン えのき 小松菜 パナナ
31	土	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも ぱりんこ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ パナナ



たんご せっく 端午の節句



5月5日の端午の節句は男の子の健やかな成長を願う日で、こいのぼりや五月人形を飾って、柏餅やちまきを食べてお祝いをします。



こいのぼり 五月人形

よろいやかぶとは、男の子に強くたくましく育ってほしいという願いと、厄災から男の子を守ってほしいという願いから、飾るようになったと言われています。また、コイは男らしい魚として喜ばれ、こいのぼりを立てて祝うとされています。

かしわもち ちまき

柏の葉は、新しい芽がでるまで古い葉を落とさないことから「家系が絶えない」、「後継者が絶えない」など「子孫繁栄」に繋がる縁起物とされています。また、餅団子を笹の葉で包んだちまきは「難を避ける」という縁起のよい意味があるため、食べられるようになったと言われています。

