



♡ 給食室より ♡  
園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしま  
子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調  
管理に気を付けていきましょう。

5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)
海老ピラフ ツナサラダ クリームスープ 鯉のぼりゼリー	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ハヤシライス キャベツのごまじゃこサラダ フルーツ	キーマカレー コールスローサラダ フルーツ
雷の宿・牛乳				しょうゆせんべい・牛乳	お菓子・牛乳
米 55 えび 12 にんじん 8 グリーンピース 8 コーン 8 コンソメ 1 バター 3 ツナ 10 キャベツ 45 きゅうり 5 和風ドレッシング 7 砂糖 0.8 たまねぎ 10 じゃがいも 5 牛乳1L 50 水 50 スキムミルク 3 シチュールー 6 鯉のぼりゼリー 40				米 55 牛肉 30 たまねぎ 45 にんじん 10 グリーンピース 3 クチャップ 3 ハヤシルー 12 スキムミルク 3 なたね油 2 キャベツ 40 きゅうり 10 ちりめん 4 ごま 1 和風ドレッシング 8 砂糖 0.5 フルーツ缶 30	米 50 豚ミンチ 35 たまねぎ 30 にんじん 8 グリーンピース 3 オロシんにく 0.3 オロシ生姜 0.5 塩 0.1 なたね油 1 カレールウ 10 トマト缶 10 キャベツ 30 きゅうり 10 にんじん 10 コーン 10 コールスロードレッシング 6 砂糖 1 フルーツ缶 30
5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)
牛肉とごぼうの混ぜご飯 玉ねぎサラダ 厚焼き玉子 味噌汁 チーズ	ごはん 魚の揚げ煮 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん タンドリーチキン 小松菜のじゃこ和え コーンスープ バナナ	ミートスパゲティ ツナサラダ コンソメスープ フルーツ	牛丼 キャベツのゆかり和え 味噌汁 フルーツ
ばりんこ・牛乳	カルシウムせん・牛乳	カップケーキ(手作り)・牛乳	サラダせんべい・牛乳	豆腐ドーナツ(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
米 50 牛ミンチ 15 ごぼう 10 にんじん 5 糸こんにゃく 10 インゲン 5 ごま油 0.5 しょうゆ 2 みりん 1.5 砂糖 0.5 たまねぎ 40 きゅうり 15 ツナ 10 和風ドレッシング 7 たまご 25 砂糖 2 しょうゆ 0.5 木綿豆腐 15 うす揚げ 1.5 わかめ 0.3 青ねぎカット 3 味噌 6 水 100 角チーズ 10	米 50 たら 60 キャベツ 2 片栗粉 6 なたね油 3 砂糖 2 しょうゆ 2 みりん 2 水 25 切干大根 7 にんじん 8 うす揚げ 5 グリーンピース 4 なたね油 1 砂糖 4 みりん 1 しょうゆ 2 水 25 木綿豆腐 0.2 うす揚げ 15 キャベツ 10 青ねぎカット 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 豚肉 45 キャベツ 30 ピーマン 10 たまねぎ 10 オロシ生姜 1 しょうゆ 4 なたね油 3 酒 2.5 マカロニ 10 きゅうり 10 にんじん 10 にんじん 8 ピーマン 5 コーン 5 マヨネーズ 7 塩 0.1 えのき 10 わかめ 0.3 青ねぎカット 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 15 牛乳1L 14.25 スキムミルク 2 ピザ用チーズ 10	米 50 鶏肉 80 カレー粉 2.25 プレーンヨーグルト 15 小松菜 35 もやし 20 にんじん 5 ちりめん 3 しょうゆ 2 みりん 2 だし 0.5 コーンクリーム(粉末) 10 牛乳1L 10 水 90 スキムミルク 3 バナナ 1/3	スパゲティ 40 牛ミンチ 30 たまねぎ 15 にんじん 8 きゅうり 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 酒 1.5 砂糖 1.5 キャベツ 40 きゅうり 10 にんじん 5 ゆかり 0.5 しょうゆ 0.3 えのき 10 うす揚げ 1.5 青ねぎカット 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 12.5 豆腐(絹ごし) 15 牛乳1L 1 スキムミルク 3 砂糖 4 なたね油 5	
5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)
ごはん 肉じゃが 切干大根サラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん ミルフィーユとんかつ ひじきと竹輪の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 味噌汁 チーズ	ピピンパ風丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	ジャージャーうどん じゃこ入り卵焼き フルーツ	洋風ピラフ ツナサラダ コンソメスープ フルーツ
聖たべよ・牛乳	マリー・ほりほり小魚・牛乳	ビスコ・ほかうけ・牛乳	ハウンドケーキ(手作り)・牛乳	プリン(手づくり)・牛乳	お菓子・牛乳
米 50 牛肉 40 じゃがいも 30 たまねぎ 30 にんじん 10 インゲン 5 なたね油 10 だし 0.2 ちくわ 3 しょうゆ 3.5 みりん 2 水 30 切干大根 7 ツナ 10 カットわかめ 0.5 和風ドレッシング 7 厚揚げ 15 たまねぎ 10 青ねぎカット 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 豚肉 50 小麦粉 4 パン粉 10 なたね油 3 ソース 5 干しひじき 1.5 ちくわ 15 にんじん 10 インゲン 8 しょうゆ 3 みりん 1.5 水 3 片栗粉 1 かぼちゃ 60 砂糖 8 しょうゆ 6 だし 0.8 水 120 大根 20 うす揚げ 1.5 青ねぎカット 3 味噌 6 水 100 牛乳1L 100	米 50 たら 60 塩 1 酒 20 たまねぎ 5 ピーマン 8 にんじん 0.3 しょうゆ 3 みりん 1.5 インゲン 1.5 水 10 片栗粉 1 かぼちゃ 60 砂糖 8 しょうゆ 6 マヨネーズ 0.8 たまねぎ 20 わかめ 1.5 ごま 3 中華だし 100 角チーズ 10	米 50 たまご 10 小松菜 25 もやし 10 にんじん 8 ごま油 0.5 しょうゆ 4 なたね油 0.5 合挽ミンチ 25 オロシ生姜 0.3 砂糖 2 しょうゆ 4 酒 2 なたね油 0.5 春雨 7 にんじん 8 きゅうり 10 ハム 5 マヨネーズ 5 たまねぎ 20 水 0.3 ごま 1 中華だし 0.7 水 100 フルーツ缶 30	うどん 150 豚ミンチ 35 にんじん 15 たまねぎ 10 ピーマン 8 コーン 5 コンソメ 1 バター 3 ツナ 10 キャベツ 45 きゅうり 5 和風ドレッシング 7 砂糖 0.8 たまねぎ 15 ハム 8 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30 プリンミックス 10 スキムミルク 2 牛乳1L 20	

5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	
ごはん 海老グラタン 和風サラダ もずくスープ バナナ	ごはん チキン南蛮 中華和え 味噌汁 フルーツ	ツナカレー 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ごはん ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ	ちゃんぽん焼き フライドポテト 味噌汁 チーズ	ピザ風トースト ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ	
マッシュマロサンド(手作り)・牛乳	ムーンライト・ほりほり小魚・牛乳	おにぎりせんべい・牛乳	ほたぼた焼き・牛乳	オレンジゼリー(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳	
米 50 ふりかけ 1 たまねぎ 25 ブロッコリー 5 えび 5 マカロニ 4 バター 1 ホワイトソース 25 牛乳1L 10 スキムミルク 4 ピザ用チーズ 5 キャベツ 40 ツナ 10 にんじん 10 ドレッシング(和風) 7 おきなわもずく 10 にんじん 5 青ねぎカット 3 中華スープ 1.5 しょうゆ 1.5 水 100 バナナ 1/3 クラッカー 8 マッシュマロ 3.5	米 50 鶏肉 60 なたね油 3 砂糖 5.4 酢 3.75 しょうゆ 3.6 もやし 30 にんじん 5 小松菜 25 ツナ 10 しょうゆ 1.2 砂糖 0.4 ごま油 0.4 木綿豆腐 15 うす揚げ 1.5 わかめ 0.3 青ねぎカット 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 ツナ 15 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 15 カールウ 12 スキムミルク 3 塩 0.1 はるさめ 7 きゅうり 10 にんじん 5 コーン 8 酢 2 砂糖 2 しょうゆ 1 ごま油 0.5 にんじん 8 もも缶 8 フルーツ缶 40 フルーツヨーグルト 2	米 50 合挽ミンチ 35 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 たまご 6 パン粉 5 牛乳1L 6 スキムミルク 3 塩 0.1 デミグラスソース 20 ケチャップ 7 ソース 3 砂糖 0.5 水 10 キャベツ 40 きゅうり 10 コーン 8 和風ドレッシング 8 砂糖 0.6 厚揚げ 15 たまねぎ 10 わかめ 0.1 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	オレンジゼリー(手作り)・牛乳 中華めん 40 うどん 40 豚肉 20 にんじん 20 コーン 20 グリーンピース 10 ウスターソース 5 クチャップ 5 ビーマン 5 焼きそばソース 5 なたね油 1 フライドポテト 40 塩 0.1 なたね油 5 たまねぎ 20 わかめ 0.1 ふ・板ふ 0.2 味噌 6 だし 0.6 水 100 角チーズ 1 ゼリーの素 16 水 44	食パン 60 豚ミンチ 10 にんじん 3 コーン 3 グリーンピース 1 ウスターソース 1 クチャップ 0.5 カレー粉 20 ピザ用チーズ 20 なたね油 1 ブロッコリー 30 にんじん 8 ツナ 10 ドレッシング(和風) 7 砂糖 1.5 たまねぎ 10 コーン 5 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30	
5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)	
小松菜とじゃこの混ぜご飯 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 鰹の味噌煮 小松菜のサラダ そうめん汁 フルーツ					
わらび餅(手作り)・牛乳	ビスコ・ハッピーターン・牛乳					
米 55 小松菜 25 たまご 10 ちりめん 5 酒 5 ごま油 6 ごま 1 じゃがいも 55 きゅうり 10 ハム 3 コーン 5 スキムミルク 8 マヨネーズ 3 塩 0.3 厚揚げ 15 たまねぎ 10 青ねぎカット 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 わらび餅粉 2.25 水 17 砂糖 3.75 きな粉 5 塩 0.1	米 50 さくら 60 オロシ生姜 0.8 味噌 8 みりん 2.5 しょうゆ 2 砂糖 2.5 水 50 小松菜 35 もやし 20 にんじん 8 ごま 1 マヨネーズ 7 白みそ 1 そうめん 6 にんじん 3 干しいたけ 0.1 青ねぎカット 3 しょうゆ 0.6 みりん 0.3 塩 0.01 だし 0.3 水 100 フルーツ缶 30			マヨネーズ・・・(卵使用・乳不使用) コーンスロートレッシング・・・(卵使用・乳不使用) ごまドレッシング・・・(卵使用・乳不使用) 和風ドレッシング・・・(卵・乳不使用) ハム・ベーコン・・・(卵・乳使用) ウインナー・・・(卵・乳不使用) シチュールウ・カールウ・ハヤシルウ・・・(卵不使用・乳使用) ちくわ・・・(卵・乳不使用) バター・・・(卵不使用・乳使用) かにかまぼこ・・・(卵使用・乳不使用)・甲殻類入り 平天・・・(卵使用・乳不使用)		

※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。  
 ※献立にご家庭で食べていないものがありましたら、それまでに家庭内で普通量3回以上食べてみてください。  
 ※フルーツは、みかん缶、パイ缶を予定しています。  
 ※3時のおやつは手作りおやつ以外の日は、クッキーやせんべい等になります。年齢に応じたものを用意しています。  
 ※3時のおやつに牛乳が付きまます。  
 ※お夜食 午後6時00分 パン(黒糖パン等)約80kcalを予定していますが、都合により変更になる場合があります。

**☆こいのぼりのいわれ**  
 急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐこいの姿と重ね合わせ、たくましく元気に育てとの願いが込められています。

**☆菖蒲湯のいわれ**  
 邪気や災難よけの薬草です。「菖蒲」と「尚武」で「武」を尊び「勝負」にかけており、立身出世の願いが込められています。

**☆柏餅のいわれ**  
 柏の葉は、邪気を払い、一家繁栄の願いが込められています。

**食べられる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を**

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べられる量で、「食べられた!」という達成感が次の食欲につながります。



