



令和5年度5月保育園給食献立表



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			お や つ (午前は3歳未満児のみ)
		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 ／ 月	ごはん	精白米			午前 お茶
	みそ汁		カットわかめ だしパック 赤みそ 白みそ	緑豆もやし たまねぎ えのきたけ	岩塚のお子様せんべい
	チンジャオロース	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚もも肉	にんじん ビーマン たけのこ水煮 たまねぎ	牛乳(乳)
	午後おやつ	きらきらコーンのおほしさま	牛乳(乳)		きらきらコーンのおほしさま
2 ／ 火	牛丼	精白米 こんにゃく キャノーラ油 三温糖	牛もも肉	たまねぎ にんじん ねぎ	午前 牛乳(乳)
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	えのきたけ 糸みつば	かぼちゃポ一口
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ ゆかり	牛乳(乳)
	午後おやつ	きなこ餅(㊟)	牛乳(乳)		きなこ餅(㊟)
3 ／ 水	休園日				午前
	【憲法記念日】				午後
4 ／ 木	休園日				午前
	【みどりの日】				午後
5 ／ 金	休園日				午前
	【こどもの日】				午後
6 ／ 土	(3歳未満) デニッシュパン(バター)	デニッシュパン(バター) (小乳卵)			午前 (3歳未満) お茶
	(3歳未満) 野菜生活オリジナル	野菜生活オリジナル			(3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 学給スティックチーズ		スティックチーズ(乳)		(3歳未満) お茶
	午後おやつ	お菓子			(3歳未満) お菓子
8 ／ 月	ドライカレー	精白米 キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	豚ひき肉 牛ももひき肉	すりおろししょうが にんじん たまねぎ ピーマン 赤ピーマン ダイストマト たまねぎ にんじん スイートコーン スイートコーンクリーム	午前 お茶
	コーンスープ	キャノーラ油			4Pアンパンマンのおこめボール
	ココアプラス		ココアプラス(乳)		牛乳(乳)
	午後おやつ	味しらべ(㊟) (3歳以上) 木葉せんべい	牛乳(乳)		味しらべ(㊟) (3歳以上) 木葉せんべい
9 ／ 火	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	中華スープ	ごま油	カットわかめ	にんじん スイートコーン たまねぎ	ミニぼんごさかな(㊟)
	にら入り豆腐チャンプル	キャノーラ油 三温糖	冷凍角切り豆腐 豚もも肉	にんじん にら たけのこ水煮	牛乳(乳)
	午後おやつ	うみのおさんぼ	牛乳(乳)		うみのおさんぼ
10 ／ 水	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	ちゃんぽんうどん	干しうどん(小) ごま油	だしパック 豚もも肉	にんじん たけのこ水煮 キャベツ 緑豆もやし	野菜ハイハイ
	蒸し餃子		焼きようざ(小)		牛乳(乳)
	午後おやつ	ぱりんこ減塩(㊟) (3歳以上) クッピーラムネ	牛乳(乳)		ぱりんこ減塩(㊟) (3歳以上) クッピーラムネ
11 ／ 木	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	厚揚げのひき肉煮	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	厚揚げ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん 干ししいたけ	アンパンマンのベビーせんべい
	春雨サラダ	春雨 ごま油 三温糖	カットわかめ	きゅうり 緑豆もやし にんじん	牛乳(乳)
	午後おやつ	きらきら星のおせんべい	牛乳(乳)		きらきら星のおせんべい
12 ／ 金	五目ごはん	精白米 こんにゃく キャノーラ油 三温糖	鶏もも肉	にんじん ごぼう 干ししいたけ ぶなしめじ	午前 牛乳(乳)
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック	ねぎ	ソフトな小魚せん
	キャベツともやしのごま酢あえ	三温糖 ごま	しらす干し	キャベツ 緑豆もやし	牛乳(乳)
	午後おやつ	星たべよ(㊟) (3歳以上) ぱりぱりパンキン	牛乳(乳)		星たべよ(㊟) (3歳以上) ぱりぱりパンキン
13 ／ 土	(3歳未満) デニッシュパン(ミルク)	デニッシュパン(ミルク) (小乳卵)			午前 (3歳未満) お茶
	(3歳未満) メイトースリム牛乳		牛乳(乳)		(3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 国産やさいゼリー	国産やさいゼリー			(3歳未満) お茶
	午後おやつ	お菓子			(3歳未満) お菓子
15 ／ 月	ごはん	精白米			午前 お茶
	みそ汁	じゃがいも	だしパック カットわかめ 赤みそ	たまねぎ えのきたけ	ハイハイ
	豚肉のしょうが焼き	三温糖 キャノーラ油	豚もも肉	すりおろししょうが にんじん たまねぎ ピーマン	牛乳(乳)
	午後おやつ	ココナッツサブレ(小乳) (3歳以上) サラダうす焼(小)	牛乳(乳)		ココナッツサブレ(小乳) (3歳以上) サラダうす焼(小)
16 ／ 火	ピビンバ	精白米 ごま油 三温糖 ごま	牛ももひき肉 豚ももひき肉	すりおろしにんにく ほうれんそう 緑豆もやし にんじん ねぎ	午前 牛乳(乳)
	春雨スープ	春雨 ごま油		干ししいたけ にんじん にら	10Pアンパンマンひとくちビスケット(小乳)
	オレンジ			オレンジ	牛乳(乳)
	午後おやつ	雪の宿サラダ(乳㊟) (3歳以上) こめ粉ロールクッキー	牛乳(乳)		雪の宿サラダ(乳㊟) (3歳以上) こめ粉ロールクッキー

※食材、食品横の()は含まれるアレルギー物質です。
(小)小麦 (㊟)醤油由来の小麦 (乳)乳 (卵)卵 について表記してあります。

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
(手)手づくりおやつです。



端午の節句



端午の節句は、中国から伝わり、奈良時代から続く伝統行事です。病気や災難が起こらないよう願う行事で、男の子の節句になったのは鎌倉時代。武家の間で跡継ぎの男児の成長と一族の繁栄を願う重要な行事として定着していきました。ちなみに5月5日はこどもの日。こどもの日は、日本における国民の祝日の一つで、「こどもの人格を尊重し、こどもの幸福を考える日」として制定されています。

端午の節句をお祝いする代表的な食べ物に、ちまきと柏餅があります。ちまきは、餅米やうるち米を茅(ちがや)の葉で巻いたことから「茅巻き(ちまき)」と呼ばれ、厄除けの願いを込めて食べられるようになりました。また、笹の防腐・殺菌の効能にちなんで、子どもの健康を願う目的も含んでいる、という説もあります。

柏餅は、上新粉の餅にあんを詰め、柏の葉で包んだ和菓子です。柏の葉は、新芽が成長するのを待って冬の間も古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起のよい食べ物とされています。





日 ／ 曜	献立名	材 料 名			お や つ (午前3歳未満児のみ)
		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	
17 ／ 水	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	もやしと小松菜のスープ	キャノーラ油	冷凍角切り豆腐 ショルダーベーコン	緑豆もやし にんじん ごまつな スイートコーン	白い風船ミルククリーム味(乳)
	アジのレモンじょうゆかけ ゆでキャベツ	キャノーラ油 三温糖	アジ片栗粉付	レモン果汁 キャベツ	午後 牛乳(乳) えびちび(小)
18 ／ 木	ピーフカレーライス	えびちび(小) 精白米 じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	牛乳(乳) 牛もも肉	たまねぎ にんじん アスパラガス きゅうり にんじん スイートコーン	午前 牛乳(乳) かぼちゃボーロ
	アスパラごまマヨサラダ	エッグケアマヨネーズ ごま			午後 お茶 (手)バナナのヨーグルトがけ(乳)
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			午後 お茶 (手)バナナのヨーグルトがけ(乳)
19 ／ 金	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	いり豆腐	キャノーラ油 三温糖	冷凍角切り豆腐 ちくわ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ	オレンジ
	ほうれんそうのナムル 学給スティックチーズ	ごま油 三温糖	スティックチーズ(乳)	ほうれんそう にんじん 緑豆もやし	午後 牛乳(乳) たべっ子どうぶつ(バター味)(小乳)
20 ／ 土	(3歳未満)デニッシュパン(バター)	デニッシュパン(バター)(小乳卵)			午前 (3歳未満)お茶 (3歳未満)お菓子
	(3歳未満)メイトースリム牛乳		牛乳(乳)		午後 (3歳未満)お茶 (3歳未満)お菓子
	(3歳未満)国産りんごゼリー	国産りんごゼリー			午後 (3歳未満)お茶 (3歳未満)お菓子
22 ／ 月	鶏そぼろの三色丼	精白米 三温糖	鶏ももひき肉 白みそ	すりおろししょうが スイートコーン ほうれんそう	午前 お茶 Nアンパンマンのソフトせん(◎)
	すまし汁		カットわかめ だしパック	えのきたけ にんじん	午後 牛乳(乳) プチスティック(小乳) (3歳以上)ハッピーターン
	甘夏			甘夏	午後 お茶 Nアンパンマンのソフトせん(◎)
23 ／ 火	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	しょうゆラーメン	中華めん(小) キャノーラ油 ごま油	豚もも肉	にんじん ねぎ 緑豆もやし キャベツ	たべっ子BABY(小)
	蒸しポークしゅうまい		ポークしゅうまい(小)		午後 牛乳(乳) カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン(乳)
24 ／ 水	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	鶏肉と大豆のカレー煮	じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	鶏ももひき肉 ひきわり大豆	にんじん たまねぎ	1才からのサッポロポテトベジタブル(小)
	ひじきとツナの大根サラダ	エッグケアマヨネーズ ごま	ツナフレーク 米ひじき	だいこん にんじん きゅうり	午後 牛乳(乳) ぼたぼた焼き(◎) (3歳以上)カルテツ玄米せんべい(◎)
25 ／ 木	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	豚肉のトマトシチュー	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん ダイストマト	エントリー(小乳)
	スナッフえんどうのごまサラダ	ごま油 三温糖 ごま		スナッフえんどう キャベツ スイートコーン	午後 お茶 (手)ホワイトボンチ(乳)
26 ／ 金	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	みそ汁		冷凍角切り豆腐 カットわかめ 油揚げ だしパック 白みそ	ねぎ	(手)粉ふきいも
	サワラ西京焼き		サワラ西京焼き		午後 牛乳(乳) ハーベストバタートースト(小乳) (3歳以上)ばかうけ青のり(◎)
27 ／ 土	小松菜のごまあえ	三温糖 ごま ハーベストバタートースト(小乳) (3歳以上)ばかうけ青のり(◎)		ごまつな にんじん 緑豆もやし	午後 (3歳未満)お茶 (3歳未満)お菓子 (3歳未満)お茶 (3歳未満)お菓子
	(3歳未満)デニッシュパン(ミルク)	デニッシュパン(ミルク)(小乳卵)			午後 (3歳未満)お茶 (3歳未満)お菓子
	(3歳未満)メイトースリム牛乳		牛乳(乳)		午後 (3歳未満)お茶 (3歳未満)お菓子
29 ／ 月	にんじんめし	精白米 三温糖	油揚げ ツナフレーク だしパック	にんじん 干しいたけ	午前 お茶 1才からのかっぱえびせん(小)
	すまし汁		カットわかめ だしパック	えのきたけ 水菜	午後 牛乳(乳) カルテツほうれん草ドーナツ(小乳卵) (3歳以上)ミニぼんござかな(◎)
	ほうれんそうともやしのおかかあえ		かつお節	ほうれんそう 緑豆もやし	午後 牛乳(乳) カルテツほうれん草ドーナツ(小乳卵) (3歳以上)ミニぼんござかな(◎)
30 ／ 火	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	野菜スープ	キャノーラ油	ボンレスハム	にんじん たまねぎ スイートコーン キャベツ	ビスコ(ミルク・きな粉)(小乳)
	からあげ	片栗粉 キャノーラ油	鶏もも肉	すりおろししょうが	午後 牛乳(乳) ABCのビスケット(小乳)
31 ／ 水	ごはん	精白米			午前 牛乳(乳)
	中華コーンスープ	キャノーラ油	冷凍角切り豆腐	にんじん たまねぎ たら スイートコーン スイートコーンクリーム	(手)かぼちゃのきなこあえ
	中華あんかけハンバーグ	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	ポーク&チキンハンバーグ(小)	たまねぎ きぬさや にんじん たけのこ水煮 干しいたけ	午後 牛乳(乳) 4Pアンパンマンのソフトせんべい(◎) (3歳以上)元気鉄カルウエハースミルククリーム味(小乳卵)

※食材、食品横の()は含まれるアレルギー物質です。
(小)小麦 (◎)醤油由来の小麦 (乳)乳 (卵)卵 について表記してあります。

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
(手)手づくりおやつです。

5月の旬の食材

スナッフえんどう、新ごぼう、春キャベツ、アスパラガス、新たまねぎ など



毎月19日は食育の日!

家族そろって楽しく食事をしましょう



スナッフえんどうはスナックえんどうとも呼ばれ、茹でてもさやが硬くならずやわらかいので、さやごとそのまま食べることができるのが特徴で、さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みを一緒に味わえます。一つひとつ筋を取る下処理が必要で手間がかかりますが、指先を使うので子どもたちのお手伝いとしてもおすすめです。子どもたち自身で筋取りを行うことで、食べる意欲が高まることへとつながります。ゆでてマヨネーズをつけるだけで家でも簡単に旬の味が楽しめる食材です。給食では、25日(木)「スナッフえんどうのごまサラダ」を提供します。