



5月保育園給食献立表



小笠原子ども発達センター 幼児教育・保育課

令和7年

Table with columns: 献立名, 材料名 (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), おやつ (午前は3歳未満児のみ). Rows include items like ごはん, 中華風野菜スープ, チンジャオロース, etc.

※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。

※午前・午後のおやつは、初めて園に入るお子さまのアレルギーへの配慮として、できる限り小麦・乳製品・卵を使用していないサイクルメニュー（2週間ごと）となっております。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵のアレルギー表示があります。



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。



キミと一緒に、育っていききたい。
Komaki



日 時	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	
16 金	五目ごはん	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	鶏もも肉	干しいたけ にんじん ごぼう ぶなしめじ	午前 牛乳 エントリー
	すまし汁 キャベツときゅうりのしそ昆布あえ		国産サイコロ豆腐 だしパック	えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり しそ昆布	午後 牛乳 アンパンマンのひとくちビスケット (3歳以上) ミニぼんごさかな
17 土	(3歳未満) ハヤシライス	アンパンマンのひとくちビスケット (3歳以上) ミニぼんごさかな ハバットライスやんわかごはんこしひかり アンパンマンハヤシソース	牛乳		午前 お菓子 (3歳未満) お茶
	(3歳未満) 気になる野菜(白ぶどう&ほうれんそう)	気になる野菜(白ぶどう&ほうれんそう)			午後 お菓子 (3歳未満) お茶
19 月	ごはん	精白米			午前 お茶 アンパンマンのふんわりコーン
	中華コーンスープ 豚肉と野菜のみそ炒め	キャノーラ油 キャノーラ油 三温糖	国産サイコロ豆腐 豚もも肉 赤みそ	にんじん たまねぎ ホールコーン スイートコーン いら キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	午後 牛乳 アンパンマン幼児用ビスケット (3歳以上) とんがりコーン
20 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 味しらべ
	もやしと小松菜のスープ アジのかば焼き風 ゆでキャベツ	キャノーラ油 キャノーラ油 三温糖	ショルダーベーコン アジ片栗粉付き	緑豆もやし にんじん こまつな スイートコーン キャベツ	午後 牛乳 ムーンライト (3歳以上) ハッピーターン
21 水	ごはん	精白米			午前 牛乳 1歳からのサッポロポテト
	マーボーなす キャベツともやしのごま酢あえ	キャノーラ油 三温糖 片栗粉 三温糖 白ごま	豚もも肉 赤みそ しらす干し	なす にんじん たまねぎ いら おろしにんにく キャベツ 緑豆もやし	午後 お茶 (手) フルーツパバロア
22 木	ごはん	精白米			午前 牛乳 ビスコ(ミルク・いちご)
	コンソメスープ 和風ハンバーグ	キャノーラ油 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	ショルダーベーコン ポーク&チキンハンバーグ	にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	午後 牛乳 ソフトサラダ (3歳以上) 甘夏みかん
23 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 (手) 粉ふきいも
	ビビンバ 春雨スープ ココアアいちご	精白米 ごま油 三温糖 白ごま はるさめ ごま油	牛ももひき肉 豚ももひき肉 ボンレスハム	ほうれん草 緑豆もやし にんじん ねぎ にんじん 干しいたけ	午後 牛乳 アンパンマンのソフトせん (3歳以上) クッピーラムネ
24 土	ごはん	精白米			午前 お菓子 (3歳未満) お茶
	(3歳未満) カレーライス (3歳未満) 気になる野菜(アップル&キャロット)	アンパンマンのソフトせん (3歳以上) クッピーラムネ ハバットライスやんわかごはんこしひかり アンパンマンカレー ポーク甘口 気になる野菜(アップル&キャロット)	牛乳		午後 お菓子 (3歳未満) お茶
26 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	豚ももひき肉 牛ももひき肉	おろしにんにく にんじん たまねぎ ピーマン 赤ピーマン	午前 お茶 かぼちゃポーロ
	コーンスープ スティックチーズ	キャノーラ油	ショルダーベーコン スティックチーズ	たまねぎ にんじん スイートコーン ホールコーン	午後 牛乳 きらきら星のおせんべい (3歳以上) こめ粉ロールクッキーさつまいも味
27 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 オレンジ
	すまし汁 さばの味噌煮 塩もみ野菜		国産サイコロ豆腐 カットわかめ だしパック さばの味噌煮	ねぎ スイートコーン きゅうり キャベツ にんじん	午後 牛乳 カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン (3歳以上) 星たべよ
28 水	ごはん	精白米			午前 牛乳 たべつ子どうぶつバター味
	野菜スープ 揚げ鶏のレモンしょうゆあえ トマト	キャノーラ油 片栗粉 キャノーラ油 三温糖	ボンレスハム 鶏もも肉	にんじん たまねぎ スイートコーン キャベツ ポッカレモン トマト	午後 牛乳 (3歳未満) 1歳からのかっぱえびせん (3歳以上) おととつと、元気鉄カルウエハースミルククリーム味
29 木	ミルクロールパン	ミルクロールパン			午前 牛乳 野菜ハイハイ
	スバゲティボリタン アスパラごまマヨサラダ	スバゲティ キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ 白ごま	豚ももひき肉	にんじん たまねぎ ピーマン ダイストマト アスパラ きゅうり にんじん スイートコーン	午後 牛乳 (手) マスカットゼリーよせ
30 金	にんじんめし	精白米 三温糖	油揚げ マグロ油漬 だしパック	にんじん 干しいたけ	午前 牛乳 ビスコ(ミルク・いちご)
	みそ汁 キャベツときゅうりのゆかりあえ		国産サイコロ豆腐 カットわかめ だしパック 白みそ	たまねぎ えのき キャベツ きゅうり ゆかり	午後 牛乳 雪の宿サラダ (3歳以上) きなこ棒
31 土	(3歳未満) ハヤシライス	アンパンマンのひとくちビスケット (3歳以上) ミニぼんごさかな ハバットライスやんわかごはんこしひかり アンパンマンハヤシソース	牛乳		午前 お菓子 (3歳未満) お茶
	(3歳未満) メイトースリム牛乳 (3歳未満) 国産みかんゼリー	メイトースリム牛乳 国産みかんゼリー			午後 お菓子 (3歳未満) お茶

※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。

※午前・午後のおやつは、初めて園に入るお子さまのアレルギーへの配慮として、
 できる限り小麦・乳製品・卵を使用していないサイクルメニュー(2週間ごと)と
 なっております。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
 アレルギー表示があります。



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

5月の旬の食材

スナップえんどう、新ごぼう、春キャベツ、アスパラガス、新たまねぎ など



~アスパラガス~



国産のアスパラガスは4~6月に旬を迎えます。

日光を当てて育てる「グリーンアスパラガス」と、土を被せて育てる「ホワイトアスパラガス」があります。

グリーンアスパラガスには、抗酸化作用のあるβ-カロテンや疲労回復につながるアスパラギン酸が含まれています。

子どもには食べにくいと思われがちですが、切り方で食べやすさが変わります。ぶつ切りにするとシャキシャキとした食感が残り、繊維を切るように斜め切りにすると噛みやすく火の通りや味のしみ込みがよくなります。

春先のアスパラガスはやわらかいので根元を1cmほど切り落とし、下から2~3cm皮をむいて使用します。



キミと一緒に、育っていきたい。
Komaki