



5月献立表



令和7年度

みのり保育園 給食室

曜日	日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	延長のおやつ	主な使用食材	栄養摂取量		
		乳児					項目	乳児	幼児
木	1	牛乳	食パン 玉ねぎとベーコンと コーンのスープ 鶏肉のパン粉焼き スナップサラダ	牛乳 五平餅 おしゃぶり昆布	シュガー トースト	ベーコン 鶏肉 卵 牛乳 味噌 食パン パン粉 油 ごま油 砂糖 米 片栗粉 じゃま 苺ジャム 玉葱 コーン パセリ スナップ インドウ 胡瓜	エネルギー タンパク質 脂質	477kcal 21.8g 16.3g	534kcal 24.5g 16.2g
	15 29								
金	2	牛乳	ご飯 なめこと豆腐の味噌汁 鮭のおかか焼き 春野菜と車麩の煮物	牛乳 バナナ 蒸しパン	焼きおにぎり	豆腐 味噌 鮭 鰹節 竹輪 牛乳 卵 米 砂糖 油 車麩 ごま油 ホットケーキミックス バター なめこ かつお 生姜 わけぎ 椎茸 玉葱 人参 筍 菜の花 バナナ	エネルギー タンパク質 脂質	471kcal 22.3g 15.5g	530kcal 25.g 15.7g
	16			牛乳 グリンピース 蒸しパン		豆腐 味噌 鮭 鰹節 竹輪 牛乳 卵 米 砂糖 油 車麩 ごま油 ホットケーキミックス バター なめこ かつお 生姜 わけぎ 椎茸 玉葱 人参 筍 菜の花 グリンピース			
土	17 31	牛乳	ナポリタン ジュリエンスープ スティック胡瓜	牛乳 お楽しみ	お菓子	ラム 牛乳 スパゲッティ 油 砂糖 バター マヨネーズ 玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン ケチャップ 胡瓜	エネルギー タンパク質 脂質	459kcal 17.7g 16.4g	512kcal 18.8g 16.6g
月	19	牛乳	ハヤシライス 大豆のスープ 野菜マリネ	牛乳 カナッペ トースト	焼きおにぎり	豚肉 ベーコン 大豆 牛乳 ツナ 米 油 バター 砂糖 食パン マヨネーズ 玉葱 人参 マッシュルーム ケチャップ トマトジュース キャベツ 胡瓜	エネルギー タンパク質 脂質	512kcal 20.4g 21.3g	591kcal 22.4g 22.8g
火	20	牛乳	あんかけ焼きそば スーミータン 中華サラダ オレンジ	牛乳 菜の花のご飯 おしゃぶり昆布	ホットケーキ	豚肉 卵 牛乳 鮭 中華麺 うどん 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油 米 じゃま チゲソース 人参 しめじ 筍 玉葱 コーンクリーム パセリ 胡瓜 かしら 菜の花	エネルギー タンパク質 脂質	484kcal 19.4g 15.g	565kcal 22.4g 16.2g
水	7 21	牛乳	ご飯 厚揚げの味噌汁 キャベツしゅうまい きゅうりの塩昆布和え	ヨーグルト シリアルバー	焼きおにぎり	厚揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 卵 ヨーグルト 米 油 片栗粉 ごま油 じゃま コーンフレーク マッシュルーム バター ほうれん草 玉葱 人参 生姜 コーン キャベツ 胡瓜 塩昆布	エネルギー タンパク質 脂質	489kcal 18.g 16.8g	550kcal 19.2g 17.2g
木	8 22	牛乳	食パン ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き アスパラサラダ	牛乳 じゃこ ふりかけご飯 おしゃぶり昆布	ツナ トースト	ベーコン 鶏肉 牛乳 シラス 鰹節 食パン 油 バター 片栗粉 ごま油 砂糖 米 じゃま 苺ジャム ニンニク 玉葱 人参 トマト ケチャップ 生姜 マーマレード アスパラガス 胡瓜 コーン ひじき	エネルギー タンパク質 脂質	479kcal 21.8g 17.4g	540kcal 24.g 17.9g
金	9 23	牛乳	ご飯 かぶと新玉ねぎの味噌汁 鱈フライ キャベツサラダ オレンジ	牛乳 あんこパイ	焼きおにぎり	味噌 鱈 卵 ラム 牛乳 小豆 米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 マヨネーズ 餃子の皮 かぶ かぶ葉 玉葱 ケチャップ キャベツ 胡瓜 人参 かしら	エネルギー タンパク質 脂質	497kcal 20.5g 17.7g	561kcal 22.3g 18.2g
土	10 24	牛乳	あったかうどん かぼちゃの含め煮 バナナ	牛乳 おたのしみ	お菓子	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 うどん 油 砂糖 人参 玉葱 白菜 南瓜 バナナ	エネルギー タンパク質 脂質	500kcal 18.5g 13.4g	573kcal 20.5g 13.9g
月	12 26	牛乳	開花丼 キャベツと油揚げの味噌汁 シラスと胡瓜の酢の物	牛乳 パスタの トマト炒め	焼きおにぎり	豚肉 蒲鉾 卵 油揚げ 味噌 シラス 牛乳 ベーコン 米 油 砂糖 スパゲッティ バター 玉葱 人参 海苔 キャベツ もやし 胡瓜 かつお ニンニク トマト トマトピューレ	エネルギー タンパク質 脂質	491kcal 23.1g 15.2g	564kcal 26.2g 16.3g
火	13 27	牛乳	野菜うどん 切干大根と さつま揚げの煮物 オレンジ	牛乳 鶏とごぼうの 炊き込みご飯 おしゃぶり昆布	ジャム トースト	豚肉 油揚げ 味噌 さつま揚げ 牛乳 鶏肉 うどん 油 砂糖 米 ごま油 キャベツ 人参 玉葱 切干大根 インゲン かしら ごぼう	エネルギー タンパク質 脂質	483kcal 21.4g 13.8g	546kcal 23.6g 13.4g
水	14 28	牛乳	ご飯 琥珀スープ 鶏肉の2色ごま揚げ 春の緑野菜のサラダ	ヨーグルト プレーン クッキー	焼きおにぎり	ラム 鶏肉 卵 ヨーグルト 米 油 小麦粉 片栗粉 じゃま マヨネーズ 砂糖 バター 大根 玉葱 人参 パセリ ブロッコリー アスパラガス 絹さや ケチャップ	エネルギー タンパク質 脂質	521kcal 19.8g 19.9g	594kcal 22.2g 21.2g

※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。



給食たより

爽やかな暖かさと木々の新緑が初夏を感じさせる季節となりました。新年度が始まって1か月が経ち、最初は緊張していたおともだちも新たな環境に慣れ元気に過ごしている様子が見られます。5月の初めには長いお休みがあります。たくさん遊んだ後にはしっかり休息をとり、体調を整えていきましょう。

✿5月の行事と食育の活動✿



13日(火)：幼児クラス／給食目標のお話

給食室では月ごとに給食目標を立てています。5月は『朝ごはん』についてです。紙芝居を使って子どもたちに朝ごはんの大切さを伝えます。



16日(金)：3歳児／グリンピースのさやとり

春が旬のグリンピースのさやとりをします。手のひらや指先を使って頑張りましょう。子供たちがむいてくれたグリンピースは、おやつで蒸しパンに変身します。お楽しみに♪

✿今月の給食目標✿



今月の給食目標は、

「生活リズムを整えよう！」

～早寝・早起き・朝ごはん、たくさん遊んでお腹を空かせよう～です。

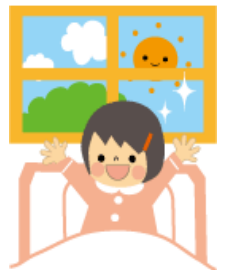
朝になると目覚め、夜になると眠くなるように、人間の体には体のリズムを整えるシステムがあります。しかし、毎日起きる時間が違ったり、夜遅くに寝たりすると体に備わったリズムが崩れてしまいます。

朝早くに目覚め、太陽の光を浴びることで体のリズムがリセットされます。

そして、一日のエネルギー源である朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温を上げる働きがあります。

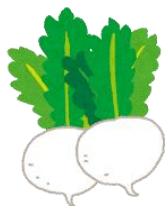
日中の活動量の増え、たくさん遊ぶことで夜もぐっすり眠れるようになります。

そうすることで、朝早く目が覚め、一日の生活リズムが整っていきます。



✿保育園のおすすめレシピ✿

みんな大好き！みのり保育園の給食レシピをご紹介します。



かぶのサラダ



【材料】

- ・かぶ…1～2個
(葉があれば、少々)
- ・キャベツ…1/4個弱
- ・ハム…2～3枚

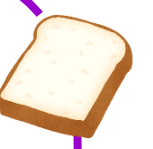
【調味料】

- ・酢…大さじ1杯
- ・砂糖…小さじ2杯
- ・塩…少々
- ・油…少々

【作り方】

- ①かぶは皮を剥き、いちよう切りにする。
- ②かぶの葉は、細かく刻む。
- ③キャベツ・ハムは、四角く切る。
- ④かぶ、かぶの葉、キャベツ、ハムをそれぞれ茹でる。
- ⑤水で冷やし、水気を絞る。
- ⑥調味料を全て合わせる。
- ⑦茹でた材料とドレッシングを合わせる。

元気のもとになるエネルギー



体や脳のエネルギーになるのは、ごはん・パン・めんなどの主食で、炭水化物が多く含まれています。

一日を元気に過ごし、体が大きく成長していくためには、エネルギーのもとになる食品をしっかりとることが大切です。

●ごはん…日本人が昔から食べてきた食品は腹持ちがよく、主菜・副菜・汁物と組み合わせて栄養バランスがとりやすいです。

●パン…手軽に食べられますが、脂質や糖質がご飯より高めです。おかずの組み合わせに注意が必要です。

●めん…種類や調理法で様々な献立が楽しめます。しかし、麺料理だけだと栄養バランスが偏りがちに…。具沢山にするなどの工夫をしましょう。

