



令和7年 5月 給食献立表 大野保育園

年間目標 『楽しく食べよう』  
5月の給食目標 嫌いなものを少なくしよう

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前おやつ				1 せんべい 牛乳	2 いりこ 牛乳	3
昼食				麦ご飯 ビーフシチュー マカロニサラダ ヨーグルト	麦ご飯 かぶと春巻き パプリカピクルス サラ玉丸ごとスープ	建国記念日
午後おやつ				お菓子・牛乳	米粉クッキー・牛乳	
午前おやつ	5	6	7 プリン	8 チーズ 牛乳	9 ボーロ 牛乳	10
昼食	こどもの日	振替休日	麦ご飯 納豆チヂミ パンパンジーサラダ 若竹汁	麦ご飯 厚揚げの生姜焼 春雨サラダ 玉ねぎの味噌汁	麦ご飯 栄養さんぴら 竹輪の磯部揚げ キノコの味噌汁	炊き込みご飯 味噌汁
午後おやつ			わかめご飯	サラ玉お好み焼き	お菓子 牛乳	
午前おやつ	12 いりこ 牛乳	13 くだもの	14 ヨーグルト	15 魚肉ソーセージ	16 チーズ 牛乳	17
昼食	麦ご飯 まめ豆カレー サラ玉おかか和え くだもの	麦ご飯 厚焼き卵 豆サラダ ワカメの味噌汁	誕生会 おにぎり エビフライ ポテトサラダ もずくスープ くだもの	麦ご飯 焼肉 茹で野菜 豆腐の味噌汁	遠足 おべんとう	わかめうどん 温野菜
午後おやつ	カステラ 牛乳	焼きうどん	フルーツケーキ	フライドポテト	お菓子・牛乳	
午前おやつ	19 ウエハース・牛乳	20 ボーロ 牛乳	21 ゼリー	22 いりこ 牛乳	23 ビスコ 牛乳	24
昼食	麦ご飯 納豆 トマト 切干大根の煮物 鶏肉入りのっぺい汁	麦ご飯 キャベツシュウマイ ちりめん炒め ひよこ豆のスープ	麦ご飯 高野豆腐の酢豚風 オクラととろろ昆布の スープ	麦ご飯 魚の塩焼き サラ玉かき揚げ ごまそうめん	麦ご飯 鶏の唐揚げ 人参とツナの甘酢和え 中華スープ	サンドイッチ スープ
午後おやつ	お菓子・牛乳	手作りパン 牛乳	フルーツヨーグルト	くず練り・せんべい	パン 牛乳	
午前おやつ	26 せんべい 牛乳	27 魚肉ソーセージ	28 チーズ 牛乳	29 ウエハース 牛乳	30 クッキー 牛乳	31
昼食	麦ご飯 マーボー春雨 酢の物 お麩の味噌汁	麦ご飯 魚のスコッチエッグ 塩昆布和え すまし汁	麦ご飯 春キャベツのパスタ もやしとニラのスープ ふりかけ	麦ご飯 ハンバーグ グリル野菜 野菜スープ	麦ご飯 鶏肉と根菜の炒め煮 キャベツの味噌汁	三色丼 味噌汁
午後おやつ	パン 牛乳	じゃがいも餅 牛乳	おはぎ	ウインナーパイ	チーズ・ゼリー・牛乳	

新しいクラスにも慣れ、子どもたちの元気な声が給食室まで届いていますよ！  
元気な体を作るためにも、嫌いなものを少なくしバランスよく食べることが大切です。

- ◎少しずつ何回も挑戦する
- ◎味付けの工夫
- ◎楽しい雰囲気の中で食べる
- ◎空腹時に食べる



野菜を食べなくて困っている・といった保護者さんも多いのではないのでしょうか。  
すぐに結果は出ませんが、時間をかけて、天気の良い日はお外で食べるのもいいですね、子どもたちとの食事の時間を楽しませてください。(^^)

### 5月の行事

14日(水) 誕生会

16日(金) お見知り遠足  
お弁当の日

30日(金) 保育参観

## 「ごまそうめん」

(22日実施予定)

**材料**

- ・(乾)そうめん…30g
- ・レタス…10g
- ・鶏ささみ…20g
- ・昆布だし…150cc
- ・うすくち…3g
- ・酒…1g
- ・塩…0.1g
- ・すりごま…2g

**作り方**

- ①レタスはせん切り、鶏ささみは茹でて細かくさいておく。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、そうめんを茹で、水で洗いしめる。
- ③鍋に水と昆布を適量入れ、沸騰直前に昆布を取り出す。(昆布だし)  
酒、うすくち、塩で味を整えすりごまを加える。
- ④皿に、②のそうめん、①のレタス、鶏ささみを盛りつけ③のだしをかけたら完成！

※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。