

令和8年 5月給食だより

たけやまの森保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	金	せんべい 牛乳 七分づき米	豚肉の生姜焼き 塩昆布和え 味噌汁 果物(清見みかん)	メープルポテト 牛乳	豚肉 凍り豆腐、味噌 牛乳	砂糖、油 白ごま・黒ごま さつまいも メープルシロップ	生姜、キャベツ、きゅうり 塩昆布、青菜 えのきたけ
2	土	クッキー 牛乳 七分づき米	中華炒め すまし汁 果物(りんご)	クラッカー 清見 お茶	豚肉 麩	油、片栗粉 ごま油 クラッカー	玉葱、ピーマン、キャベツ 人参、わかめ、長葱 清見
7	木	クッキー お茶 七分づき米	ツナそばろ 春雨スープ 果物(りんご)	バームクーヘン 牛乳	ツナ缶 凍り豆腐 牛乳	白ごま、砂糖 春雨 バームクーヘン	人参、生姜、いんげん 玉葱、わかめ
8	金	クラッカー 牛乳 七分づき米	かき卵うどん 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(清見みかん)	米粉の きな粉蒸しパン 牛乳	卵、しらす干し 凍り豆腐 きな粉、牛乳 無調整豆乳	干しうどん 片栗粉、砂糖 油、米粉	長葱、青菜、ひじき 人参、いんげん
9	土	せんべい 牛乳 七分づき米	豚肉の味噌野菜炒め すまし汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚肉、味噌 麩 ヨーグルト	油、砂糖 パン	キャベツ、人参、玉葱 いんげん、にんにく えのきたけ、万能葱
11	月	せんべい 牛乳 七分づき米	田舎風煮 味噌汁 果物(清見みかん)	ぷるぷるもち 牛乳	鶏肉、凍り豆腐 さつま揚げ 味噌、きな粉 牛乳	じゃがいも、油 砂糖、黒砂糖 片栗粉	人参、ごぼう、いんげん キャベツ、玉葱
12	火	クッキー 牛乳 七分づき米	ポークカレー グリーンサラダ 果物(りんご)	フルーツ ヨーグルト和え お茶	豚肉、牛乳 ハム スキムミルク プレーンヨーグルト	じゃがいも、油 バター、小麦粉 はちみつ、砂糖	玉葱、人参、にんにく りんご、ピーマン、生姜 青菜、きゅうり、キャベツ 黄桃缶、パイン缶、バナナ
13	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	魚の風味煮 三色浸し 味噌汁 果物(清見みかん)	オニオンブレッド お茶	魚、味噌 無調整豆乳 豚挽肉	砂糖、小麦粉 油 じゃがいも	生姜、青菜、もやし、人参 えのきたけ、万能葱 玉葱、コーンホール缶
14	木	煮干し お茶 七分づき米	肉そぼろ 味噌汁 果物(りんご)	二色クッキー 牛乳	豚挽肉、鶏挽肉 味噌、絹豆腐 油揚げ 牛乳	砂糖、油 上新粉、小麦粉 バター 純ココア	人参、玉葱、たけのこ にら、生姜、青菜
15	金	せんべい 牛乳 七分づき米	豚肉の生姜焼き 塩昆布和え 味噌汁 果物(清見みかん)	メープルポテト 牛乳	豚肉 凍り豆腐、味噌 牛乳	砂糖、油 白ごま・黒ごま さつまいも メープルシロップ	生姜、キャベツ、きゅうり 塩昆布、青菜 えのきたけ
16	土	クッキー 牛乳 七分づき米	中華炒め すまし汁 果物(りんご)	クラッカー 清見 お茶	豚肉 麩	油、片栗粉 ごま油 クラッカー	玉葱、ピーマン、キャベツ 人参、わかめ、長葱 清見
18	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	肉豆腐 味噌汁 果物(清見みかん)	茹でそら豆 せんべい 牛乳	木綿豆腐、豚肉 油揚げ、味噌 牛乳	砂糖 せんべい	玉葱、人参、しらたき 昆布、いんげん、白菜 万能葱、そら豆 清見みかん
19	火	チーズ お茶 七分づき米	ヤンニョムチキン 温野菜 味噌汁 果物(りんご)	シュガートースト 牛乳	鶏肉、絹豆腐 味噌 牛乳	片栗粉、砂糖 油、白ごま 食パン、バター グラニュー糖	にんにく、パプリカ(赤) パプリカ(黄) なめこ、長葱 グリーンアスパラ
20	水	ウエハース お茶 食パン	魚の香味焼き 即席漬け レタスとしめじのスープ 果物(清見みかん)	ツナごはん 牛乳	魚 ツナ缶 牛乳	油、砂糖 白ごま 七分づき米	にんにく、生姜、大根 きゅうり、人参、レタス しめじ、あおのり
21	木	クッキー お茶 七分づき米	ツナそばろ 春雨スープ 果物(りんご)	バームクーヘン 牛乳	ツナ缶 凍り豆腐 牛乳	白ごま、砂糖 春雨 バームクーヘン	人参、生姜、いんげん 玉葱、わかめ
22	金	クラッカー 牛乳 七分づき米	かき卵うどん 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(清見みかん)	米粉の きな粉蒸しパン 牛乳	卵、しらす干し 凍り豆腐 きな粉、牛乳 無調整豆乳	干しうどん 片栗粉、砂糖 油、米粉	長葱、青菜、ひじき 人参、いんげん
23	土	せんべい 牛乳 七分づき米	豚肉の味噌野菜炒め すまし汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚肉、味噌 麩 ヨーグルト	油、砂糖 パン	キャベツ、人参、玉葱 いんげん、にんにく えのきたけ、万能葱



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
25	月	せんべい 牛乳 七分づき米	田舎風煮 味噌汁 果物(清見みかん)	ぷるぷるもち 牛乳	鶏肉、凍り豆腐 さつま揚げ 味噌、きな粉 牛乳	じゃがいも、油 砂糖、黒砂糖 片栗粉	人参、ごぼう、いんげん キャベツ、玉葱
26	火	クッキー 牛乳 七分づき米	ボークカレー グリーンサラダ 果物(りんご)	フルーツ ヨーグルト和え お茶	豚肉、牛乳 ハム スキムミルク プレーンヨーグルト	じゃがいも、油 バター、小麦粉 はちみつ、砂糖	玉葱、人参、にんにく りんご、ピーマン、生姜 青菜、きゅうり、キャベツ 黄桃缶、パイン缶、バナナ
27	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	魚の風味煮 三色浸し 味噌汁 果物(清見みかん)	オニオンブレッド お茶	魚、味噌 無調整豆乳 豚挽肉	砂糖、小麦粉 油 じゃがいも	生姜、青菜、もやし、人参 えのきたけ、万能葱 玉葱、コーンホール缶
28	木	煮干し お茶 七分づき米	肉そぼろ 味噌汁 果物(りんご)	二色クッキー 牛乳	豚挽肉、鶏挽肉 味噌、絹豆腐 油揚げ 牛乳	砂糖、油 上新粉、小麦粉 バター 純ココア	人参、玉葱、たけのこ にら、生姜、青菜
29	金	クラッカー 牛乳 七分づき米	肉豆腐 味噌汁 果物(清見みかん)	茹でそら豆 せんべい 牛乳	木綿豆腐、豚肉 油揚げ、味噌 牛乳	砂糖 せんべい	玉葱、人参、しらたき 昆布、いんげん、白菜 万能葱、そら豆 清見みかん
30	土	クッキー 牛乳 七分づき米	鶏肉と大根の煮込み 味噌汁 果物(りんご)	せんべい バナナ お茶	鶏肉 味噌	油、砂糖 せんべい	大根、人参、にんにく いんげん、もやし、しめじ 長葱、バナナ

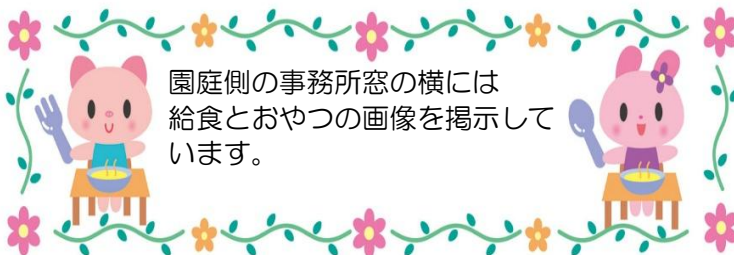
※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。

※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	576	22.7	15.1	223	2.6	177	0.48	0.38	30	1.8
乳児	498	20.6	15.2	272	1.9	170	0.41	0.39	24	1.5

※午前おやつは乳児クラスのみです。



園庭側の事務所窓の横には
給食とおやつ画像を掲示して
います。

子どもの日にするこの意味を
知っていますか？



こいのぼりは、出世、健やかな成長の願い
5月人形は、病気や事故から守る願い
柏餅は子孫繁栄の象徴とされています。



ちなみに…関東では柏餅が主流ですが、関西では
ちまきを食することが多いようです。
どちらも子どもたちの健やかな健康を願う大事な食
べ物とされています。

一つ一つに「願い」が込められているんですね。
いつも見守ってくれる人たちにも「ありがとう」の
気持ちも大切にしようね。と子どもたちにも伝えて
いきたいと思います。

食が細い子や、むら食へには

食べる量には個人差があります。
少食でも、成長曲線に沿ってバランスよく
食べていれば心配はいりません。
また、子どもはその時の気分で食欲が
変わることも・・・。
2～3日単位で
トータルで食べていれば、
むら食は気にしないで！



給食室の新しい先生紹介！

4月から給食調理を担当してしま
す
石川リサです。子どもたちが笑顔で
食べられるように給食を作っていき
たいと思います。
よろしくお願いいたします。

