

2025年 5月 献立表

なるせ保育園(未満児)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	🌸 新生活が始まり、1か月が過ぎ、子どもたちも新しい生活に少しずつ慣れ、笑顔で給食を食べている姿が多く見られるようになってきました♪ 子どもたちにとって給食の時間が楽しい時間になって欲しいと思いながら調理しています♪ 疲れが出て、体調を崩す時期でもあるので、いろいろな食材を食べて元気いっぱい過ごしましょう♪											
昼食												
午後												
午前	5		6		7	牛乳 ビスコ	8	牛乳 塩せんべい	9	牛乳 醤油せんべい	10	牛乳 ホームパイ
昼食					御飯・五目みそ汁 さばの塩こうじ焼き きんぴらごぼう バナナ		御飯・なめこみそ汁 チキン南蛮 ブロッコリーのおかか煮 オレンジ		ナン キーマカレー キャベツのサラダ いちご		鶏肉ねぎうどん コロッケ・カレー バナナ	
午後					牛乳 たこ焼き		牛乳 ボンデケーショ		牛乳 アイスクリーム		牛乳 おかし	
午前	12	牛乳 ビスケット	13	牛乳 クラッカー	14	牛乳 塩せんべい	15	牛乳 醤油せんべい	16	牛乳 塩せんべい	17	牛乳 ビスケット
昼食	ミートスパゲティ オニオンスープ 無ときゅうりサラダ バナナ		御飯・キャベツのみそ汁 筑前煮 ブロッコリーの白和え いちご		御飯・切干大根のみそ汁 豚カツ（トマトソース） ピーマンのナムル キウイフルーツ		わかめ御飯・ごぼうすまし汁 あじの西京焼き じゃが芋とツナの煮物 バナナ		ハッシュドビーフ ごぼうのサラダ キウイフルーツ		納豆マーボー豆腐丼 春雨スープ（オクラ） 野菜スティック オレンジ	
午後	牛乳 ごぼう御飯		牛乳 フライドポテト		牛乳 マーマレードケーキ		牛乳 ヨーグルトクレープ		牛乳 スイートポテト		牛乳 おかし	
午前	19	牛乳 クッキー	20	牛乳 ぼたぼた焼き	21	牛乳 塩せんべい	22	牛乳 醤油せんべい	23	牛乳 塩せんべい	24	牛乳 ビスコ
昼食	あんかけラーメン シュウマイ メロン		納豆そぼろ丼 みそスープ チヂミ オレンジ		御飯・かぶと麩のすまし汁 鶏むね肉のごまみそ焼き アスパラと筍のソテー キウイフルーツ		御飯・おかず汁 さけの塩焼き 根菜と里芋の煮物 メロン		きのこクリームライス わかめのサラダ キウイフルーツ		三色丼 けんちん汁 さつまいも塩バター オレンジ	
午後	牛乳 アスパラバター御飯		牛乳 おやつ小魚・芋けんぴ		牛乳 豆乳プリンタルト		牛乳 きな粉フレンチトースト		牛乳 米粉ドーナツ		牛乳 おかし	
午前	26	牛乳 源氏パイ	27	牛乳 さつま芋チップス	28	牛乳 塩せんべい	29	牛乳 醤油せんべい	30	牛乳 塩せんべい	31	牛乳 ビスケット
昼食	牛肉うどん おくら納豆 バナナ		御飯・中華スープ 酢豚風 小松菜のごま和え オレンジ		御飯・コーンスープ 豆腐ハンバーグ コールスロー キウイフルーツ		御飯・豆腐のみそ汁 ほっけのみりん焼き 肉じゃが（鶏） メロン		チーズカレーライス 塩から揚げ（キャベツ） フルーツカクテル		自分で作るサンドイッチ ワンタンスープ 人参のシンプルサラダ フルーツヨーグルト	
午後	牛乳 鶏とピーマンおにぎり		牛乳 ナポリタン		牛乳 メロンムース		牛乳 スティックパイ		牛乳 元気ヨーグルト		牛乳 おかし	



こどもの日

5月5日はこどもの日です。子どもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝する日です。もともと5月5日は「端午の節句」で、男の子の健やかな成長や幸せをお祝いをする日でした。1948年に、「こどもの人格を重んじ、母の幸福をはかるとともに、母に感謝する日」と決められてから、端午の節句の日たこどもの日にもなったそうです。



☆こどもの日の食べ物☆

◎**柏餅**：柏の葉は、新芽が立派に育て古い葉が落ちないことから、「子栄」「両親の健康」などの願いが込められています。
◎**菰**：成長が早く生命力にあふれるや、竹がまっすぐに育つことなどが男の子の健やかな成長を願う端午の日にはぴったりの食材です。
◎**ふい**：成長段階によって名前が変わる「出世魚」の**フリ**は、こどもの日へ物にふさわしいと言えます。
◎**かつお**：旬の魚でもあり、「勝つ」という意味で縁起のよい魚で、男の成長を願います。



三色食品群

◇カラダを作る「**赤色**」
赤色はタンパク質…タンパク質は主にや血液の原料に。肉・魚類・豆腐や絹ごりの大豆製品・牛乳・チーズなどの食品・卵など。
◇エネルギー源の「**黄色**」
黄色は炭水化物…体を動かすエネルギーに。米・パン・麺類・じゃがいもやさつまいもなどのいも類・砂糖・バターなど
◇調子を整える「**緑色**」
緑色はビタミン・ミネラル類…ビタミン全部で13種類あり、鉄分やカルシウムのミネラルなどは体の調子を整えてくれる野菜・果物全般、きのこ類、わかめや海藻類。



◎2日：こどもの日メニュー
◎7日：こなもんの日
◎9日：アイスクリームの日
◎12日：いいきゅうりの日
◎14日：マーマレードの日
◎15日：ヨーグルトの日
◎27日：小松菜の日

☆5月の旬の食材☆
☆ほっけ：温かくなり始めた5月に多く水揚げされる魚。
☆あじ：脂のノリが非常に良く、うま味がたっぷりつまっている。
☆新ごぼう：瑞々しく歯ごたえがよいので、サラダやキンピラに。
☆新じゃがいも：皮も薄く瑞々しいので、皮ごと調理して食べられ、煮っころがしや肉じゃが、フライドポテトに。

5月の栄養価
エネルギー：487Cal
たんぱく質：20g
脂質：16.7g
カルシウム：298g
塩分：1.4g
*物資の都合により内容を変更する場合があります。



うみん
う祝い
の節
を祈っ

こと
する」
が、こ



つま
孫繫
めら

こと
いら、
節句

化す
の食

男」
子の



二筋肉
内豆な
乳製

ギー源
きつま
こ。

ミンは
ムなど
くれる。
まどの

