

令和7年度

5月の献立予定表

～はなもも保育園～



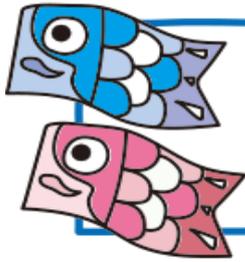
日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	
		10時のおやつ	主食			
1	木	牛乳 おかし	めん	五目あんかけ焼きそば おひたし 肉団子スープ オレンジ	麦茶 いちごババロア	
2	金	牛乳 おかし	ごはん	こいのぼりハンバーグ 鶏肉と高野豆腐の煮物 なら玉汁 こどもの日ゼリー	ジュース こいのぼりサンド	
3	土	憲法記念日				
5	月	こどもの日				
6	火	振替休日				
7	水	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草の納豆和え のっぺい汁	牛乳 きな粉サンド	
8	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ かぼちゃサラダ ポトフ風スープ	麦茶 塩昆布とツナのおにぎり	
9	金	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 ほっけの塩焼き 筑前煮 さつま汁 バナナ	牛乳 ピザトースト	
10	土	牛乳 おかし	ごはん	マーボー丼 ナムル スープ 麦茶	麦茶 おかし	
12	月	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーとチーズのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 バナナコーンフレーク	
13	火	牛乳 おかし	めん	煮込みうどん ツナ入り卵焼き ごましらす和え アセロラゼリー	牛乳 さつまいも蒸しパン	
14	水	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 白身魚フライ ポークビーンズ ジュリエンスープ	麦茶 小松菜チャーハン	
15	木	牛乳 おかし	めん	五目あんかけ焼きそば おひたし 肉団子スープ オレンジ	麦茶 いちごババロア	
16	金	牛乳 おかし	ごはん	ひじき入りミートローフ 鶏肉と高野豆腐の煮物 なら玉汁	ジュース おかし	
17	土	おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	麦茶 おかし	
19	月	牛乳 おかし	ごはん	肉じゃが ひきわり納豆 なめこ汁 甘夏みかん缶	牛乳 マシュマロサンド	
20	火	牛乳 おかし	ごはん	チンジャオロース 焼き餃子 中華サラダ トマトと卵のスープ	ヤクルト おかし	
21	水	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草の納豆和え のっぺい汁 バナナ	牛乳 きな粉サンド	
22	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ かぼちゃサラダ ポトフ風スープ	麦茶 塩昆布とツナのおにぎり	
23	金	おかし		♪ お弁当の日 ♪	おかし	
24	土	牛乳 おかし	ごはん	マーボー丼 ナムル スープ 麦茶	麦茶 おかし	
26	月	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーとチーズのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 バナナコーンフレーク	
27	火	牛乳 おかし	ごはん	カレーピラフ 鶏肉の照り焼き シルバーサラダ ベーコン入りクラムチャウダー	麦茶 ケーキ	
28	水	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 白身魚フライ ポークビーンズ ジュリエンスープ	麦茶 小松菜チャーハン	
29	木	牛乳 おかし	めん	煮込みうどん ツナ入り卵焼き ごましらす和え アセロラゼリー	牛乳 さつまいも蒸しパン	
30	金	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 ほっけの塩焼き 筑前煮 さつま汁	牛乳 ピザトースト	
31	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	麦茶 おかし	

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価

エネルギー	529kcal
タンパク質	18.2g
食塩	1.8g





5月号

給食だよ!

はなもも保育園



新緑の季節になり、外遊びの楽しい季節になりました。入園・進級して1か月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れて給食の時間も楽しめるようになってきた子どもたち。おかわりもたくさんしてくれて作り甲斐があります。毎日の給食を通じて、食事は楽しいものであり、からだにはもちろん、心にもおいしいものであると子どもたちなりに感じてほしいと願っています。



端午の節句



5月5日はこどもの日「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形を飾り、菖蒲(しょうぶ)の湯につかって子どもの健やかな成長を祝います。この節句に食べられるお菓子に、ちまきや柏餅があります♪

○ちまき

中国から伝えられた端午の節句のお供え物で、笹でもち米を包んで作ります

○かしわもち

柏の木は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから子孫代々栄えるようにという願いが込められています。

2日には今年もこどもの日献立が登場します♪

楽しみにしててくださいね〜🍴❤



子どもの好き嫌いをへらすために



子どもの頃は好き嫌いが多いものですが、バランスの良い食事のためにも様々な食材が食べられるといいですね。

食べ物とふれあい、親しみを持つことで自然と食べられるようになることがあります。果物や野菜をじっくりと観察する・さわってみる・においをかぐ・味比べをしてみるなど、五感を使って食べ物をよく知ることで、「食べてみたいな」という気持ちが生まれていきます。

苦手なものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら、食べやすい料理で少しずつ慣れていけるといいですね。



4月の給食の様子



年度初めの4月は、春らしいメニューを多く取り入れました。お花見三色丼には、さくらの花びらに見立てた魚肉ソーセージを添えて春を感じてもらいましたよ☆

毎年4月にお出ししているたけのこご飯の日には、朝採れの生たけのこを子どもたちに見せにお部屋までお伺いしました! 実物のたけのこを触ったり、においを嗅いでもらったり...「さらさらしてるね!」「なんか気持ちいい〜♡」など、楽しい声が聞けました。今しかできない体験を通して、少しでも食に対する興味・関心を引き出すきっかけを作れたらいいなと思います😊



給食レシピ〜ポークビーンズ〜



【材料4人分】サラダ油適量 豚もも肉100g 玉ねぎ1個 ジャがいも2個 人参1/2本 水150cc 水煮大豆1P(150g) トマトピューレ1P(200g) ケチャップ大さじ3 コンソメ1個 砂糖小さじ2 塩少々

【作り方】

- ①豚肉は2センチ幅に切る。玉ねぎは角切りにし、ジャがいもと人参はいちょう切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚もも肉を入れて良く炒める。色が変わってきたら玉ねぎと人参も加えて良く炒め、水を加えて煮込む。
- ③沸騰したらアクをすくい、じゃが芋と水煮大豆も加えてさらに煮る。トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・砂糖・塩で味を調べて煮含めたら完成。

※たんぱく質がたっぷりで栄養満点なメニューです。水と調味料の量は好みで調節してください※