



令和8年

5月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	金	牛乳 せんべい	ご飯 オレンジ 魚の竜田揚げ 野菜スティック かまぼこのすまし汁	胚芽米/かたくり粉/なたね油/マヨドレ/ホットケーキミックス/砂糖/粉糖	かじき/味噌/かまぼこ/わかめ/牛乳/生クリーム	しょうが/にんじん/きゅうり/えのきたけ/ねぎ/オレンジ/いちご	牛乳 こいのぼり ケーキ	535kcal 19.9g
2	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン ガーリックチキン 青菜のソテー 人参スープ オレンジ	プティポワンパン/なたね油/胚芽米	鶏もも/ベーコン/牛乳/塩昆布/のり(おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます)	にんにく/コーン缶/こまつな/にんじん/エリンギ/玉葱/あさつき/オレンジ	牛乳 塩昆布 おにぎり	519kcal 25.4g
7	木	牛乳 クラッカー	ナポリタン ブロッコリーサラダ 豆乳コーンスープ オレンジ	スパゲッティ/オリーブ油/砂糖/バター/メープルシロップ/ホットケーキミックス	豚もも/ウィンナー/ツナ水煮缶/豆乳/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/ピーマン/ブロッコリー/コーン缶/クリームコーン缶/オレンジ	牛乳 メープル カップケーキ	529kcal 22.2g
8	金	牛乳 ビスケット	ロールパン 鮭のムニエル ごぼうのマヨサラダ トマトスープ 苺	ロールパン/なたね油/マヨドレ/胚芽米	鮭/ベーコン/牛乳/わかめ/のり(おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます)	きゅうり/にんじん/ごぼう/玉葱/コーン缶/トマト缶/あさつき/いちご/グリーンピース	牛乳 ピースわかめ おにぎり	511kcal 25.3g
9	土	牛乳 せんべい	けんちんうどん かぶと豚肉の煮物 オレンジ	うどん/さといも/砂糖/ホットケーキミックス/なたね油	鶏もも/豆腐/豚ばら/牛乳	にんじん/ねぎ/はくさい/かぶ/オレンジ/コーン缶	牛乳 コーン 蒸しパン	529kcal 20.9g
11	月	牛乳 ゆで人参	ハヤシライス 野菜のじゃこ和え チキンスープ オレンジ	胚芽米/なたね油/じゃがいも/砂糖/塩せんべい	豚肩ロース/じゃこ/鶏もも肉/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/トマト缶/キャベツ/ほうれんそう/えのきたけ/あさつき/オレンジ/そらまめ	牛乳 ・そら豆 ・塩せんべい	515kcal 22.7g
12	火	牛乳 ビスケット	黒米 鶏の照り焼き チンゲン菜の磯和え なすの味噌汁 メロン	胚芽米/黒米/砂糖/マカロニ/なたね油	鶏もも/のり/油揚げ/味噌/牛乳/豚ばら/かつお節/あおのり	チンゲン菜/にんじん/玉葱/なす/あさつき/メロン/キャベツ	牛乳 焼き マカロニ	515kcal 25.3g
13	水	牛乳 せんべい	ナチュラルパン ポークチャップ アスパラソテー かぶのスープ オレンジ	ナチュラルパン/なたね油/砂糖/胚芽米	豚肩ロース/ベーコン/牛乳/鮭フレーク/のり(おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます)	玉葱/にんにく/アスパラガス/パプリカ/コーン缶/かぶ/にんじん/オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	526kcal 25.4g
14	木	牛乳 クラッカー	カレーうどん 納豆和え 苺	うどん/砂糖/かたくり粉/ホットケーキミックス/バター/さつまいも	豚ばら/かつお節/挽きわり納豆/牛乳	にんじん/玉葱/えのきたけ/あさつき/ほうれんそう/もやし/いちご	牛乳 さつまい マフィン	512kcal 19.3g
15	金	牛乳 せんべい	そぼろご飯 オレンジ 鯖の塩焼き キャベツのゆかり和え なめこの味噌汁	胚芽米/なたね油/砂糖/ビスケット	豚ひき/さば/豆腐/味噌/わかめ/ヨーグルト	あさつき/キャベツ/にんじん/きゅうり/なめこ/ねぎ/オレンジ/バナナ/みかん缶	牛乳 ・フルーツ ヨーグルト ・スティックビスケット	521kcal 24.5g
16	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン ガーリックチキン 青菜のソテー 人参スープ オレンジ	プティポワンパン/なたね油/胚芽米	鶏もも/ベーコン/牛乳/塩昆布/のり(おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます)	にんにく/コーン缶/こまつな/にんじん/エリンギ/玉葱/あさつき/オレンジ	牛乳 塩昆布 おにぎり	519kcal 25.4g
18	月	牛乳 クラッカー	ナポリタン ブロッコリーサラダ 豆乳コーンスープ オレンジ	スパゲッティ/オリーブ油/砂糖/食パン	豚もも/ウィンナー/ツナ水煮缶/豆乳/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/ピーマン/ブロッコリー/コーン缶/クリームコーン缶/オレンジ/いちご	牛乳 苺ジャム トースト	587kcal 27.1g
19	火	牛乳 ビスケット	ロールパン 鮭のムニエル ごぼうのマヨサラダ トマトスープ 苺	ロールパン/なたね油/マヨドレ/胚芽米	鮭/ベーコン/牛乳/わかめ/のり(おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます)	きゅうり/にんじん/ごぼう/玉葱/コーン缶/トマト缶/あさつき/いちご/グリーンピース	牛乳 ピースわかめ おにぎり	511kcal 25.3g

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
20	水	牛乳 ゆで人参	ハヤシライス 野菜のじゃこ和え チキンスープ オレンジ	胚芽米/なたね油/じゃがいも/砂糖/塩せんべい	豚肩ロース/じゃこ/鶏もも肉/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/トマト缶/キャベツ/ほうれんそう/えのきたけ/あさつき/オレンジ/そらまめ	牛乳 ・そら豆 ・塩せんべい	515kcal 22.7g
21	木	牛乳 せんべい	わかめご飯 カレー風味唐揚げ もやしのナムル 白菜のスープ 苺	胚芽米/かたくり粉/なたね油/砂糖/ホットケーキミックス/メープルシロップ	わかめ/鶏もも肉/牛乳/クリームチーズ 	にんじん/きゅうり/もやし/だいこん/はくさい/しいたけ/あさつき/いちご/レモン果汁	牛乳 メープル チーズケーキ	596kcal 24.2g
22	金	牛乳 ビスケット	黒米 鶏の照り焼き チンゲン菜の磯和え なすの味噌汁 メロン	胚芽米/黒米/砂糖/マカロニ/なたね油	鶏もも/のり/油揚げ/味噌/牛乳/豚ばら/かつお節/あおのり	チンゲン菜/にんじん/玉葱/なす/あさつき/メロン/キャベツ	牛乳 焼き マカロニ	515kcal 25.3g
23	土	牛乳 せんべい	けんちんうどん かぶと豚肉の煮物 オレンジ	うどん/さといも/砂糖/ホットケーキミックス/なたね油	鶏もも/豆腐/豚ばら/牛乳	にんじん/ねぎ/はくさい/かぶ/オレンジ/コーン缶	牛乳 コーン 蒸しパン	529kcal 20.9g
25	月	牛乳 クラッカー	カレーうどん 納豆和え 苺	うどん/砂糖/かたくり粉/胚芽米	豚ばら/かつお節/挽きわり納豆/牛乳	にんじん/玉葱/えのきたけ/あさつき/ほうれんそう/もやし/いちご	牛乳 鮭おにぎり	535kcal 22.9g
26	火	牛乳	ご飯 オレンジ 魚の竜田揚げ 野菜スティック かまぼこのすまし汁	胚芽米/かたくり粉/なたね油/マヨドレ/食パン	かじき/味噌/かまぼこ/わかめ/牛乳	しょうが/にんじん/きゅうり/えのきたけ/ねぎ/オレンジ/いちごジャム	牛乳 苺ジャム トースト	548kcal 21.5g
27	水	牛乳 胡瓜 スティック	ご飯 メロン 豚肉の味噌焼き 付け合わせ 椎茸のすまし汁	胚芽米/砂糖/なたね油/かたくり粉	豚肩ロース/味噌/牛乳	トマト/キャベツ/しいたけ/ねぎ/ほうれん草/メロン/かぼちゃ	牛乳 南瓜の みたらしあん	527kcal 22.7g
28	木	牛乳 せんべい	そぼろご飯 オレンジ 鯖の塩焼き キャベツのゆかり和え なめこの味噌汁	胚芽米/なたね油/砂糖/ビスケット	豚ひき/さば/豆腐/味噌/わかめ/ヨーグルト	あさつき/キャベツ/にんじん/きゅうり/なめこ/ねぎ/オレンジ/バナナ/みかん缶	牛乳 ・フルーツ ヨーグルト ・スティックビスケット	521kcal 24.5g
29	金	牛乳 ビスケット	プティポワンパン バーベキューチキン コーンサラダ オニオンスープ 苺	プティポワンパン/はちみつ/砂糖/オリーブ油/ホットケーキミックス/バター/さつまいも	鶏もも/ベーコン/牛乳	キャベツ/きゅうり/コーン缶/レモン果汁/たまねぎ/あさつき	牛乳 さつま芋 マフィン	527kcal 24.0g
30	土	牛乳 せんべい	肉うどん 大根の甘辛煮 オレンジ	うどん/なたね油/砂糖/ホットケーキミックス/バター	豚ばら/鶏もも/牛乳	にんじん/キャベツ/ねぎ/ほうれん草/しょうが/だいこん/オレンジ/マーメレードジャム	牛乳 マーメレード ジャムケーキ	506kcal 19.4g
				月平均栄養価		エネルギー 527kcal	たんぱく質 23.1g	

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

※ナチュラル、プティポワンパン、ロールパン、食パンは卵・乳・大豆不使用のパンです。

※26日は歯科検診がありますので、午前おやつは牛乳のみになっています。

※メロンを今月から給食で提供します。食べたことがないお子様はご家庭でお試しいただき、担任までお知らせください。





爽やかな風が心地よい季節になりました。新年度がスタートして早くも1か月が経ち、少しずつ新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。

今月はグリーンピースやそら豆が旬を迎え、美味しい季節になりました。苦手な子も多いですが、さやむきをしたり直接触れることで、少しでも「食べてみようかな？」という気持ちになってもらえたら嬉しいです♪



5月5日の端午の節句は江戸時代、家の跡継ぎとして生まれた男の子が無事に成長していくことを祈り、武家の間で盛んに祝われたことから定着しました。

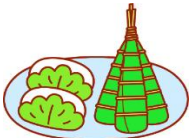
参考：一般社団法人 日本人形協会



鎧兜や武者人形は“身体を守る”ものという意味が重視され、交通事故や病気から大切な子どもを守ってくれるようにと願いを込めて飾ります。



鯉のぼりの鯉は、池や沼でも生息することができる生命力の強い魚であることから、子どもがどんな環境にも耐え、立派な人になるようにと立身出世を願う飾りです。



菖蒲湯に入って邪気を祓う風習や粽（ちまき）や柏餅を食べる風習もあります。柏の葉は、新芽が出るまで落葉しないことから「子孫繁栄」「家系が絶えない」という縁起を担いで使われるようになったと言われています。

5日は保育園がお休みなので、1日（金）のおやつに「こいのぼりケーキ」を提供します！



おしらせ

給食の試食を行います

5月29日（金）のお迎え時にその日の給食の「プチポワソンパン、バーベキューチキン、コーンサラダ、オニオンスープ」を保護者の方に試食していただきたいと思ひます。

一口サイズの給食を全品召し上がってもらい、普段お子様達がどんな給食を食べているのか、知っていただく機会になればと思っております。

また、試食をしていただいた保護者の方に簡単なアンケートの記入をお願いします。ご意見、ご要望、ご相談等を記入いただければと思ひます。当日立ち会う給食室の職員にも、お気軽にお声がけください。

おねがい!

- 試食は16時15分～18時までホールで行います。
- お子様のお迎えの前に試食をお願いいたします。



<4月の食育活動報告>

4月9日（木）から、ひばり組、つばめ組、はと組、あひる組で豆苗を育てました。

毎日水を変えて、どんどん長くなっていく豆苗の成長を見守りました。

長くなった豆苗は、4月23日（木）のスープに入れていただきました。



<5月の食育活動予定>

- | | | |
|--------|---------|--------------|
| • つばめ組 | 5/20（水） | そら豆のさやむき |
| • はと組 | 5/11（月） | そら豆のさやむき |
| | 5/19（火） | グリーンピースのさやむき |
| • あひる組 | 5/8（金） | グリーンピースのさやむき |

