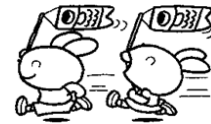


2026年 5月

献立表



木の実保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		補食	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの
01 金	フルコギ丼 チンゲンサイとじゃがいものスープ バナナ	◎ヨーグルト ○こいのぼりサンド(幼児) ○フルーツサンド(乳児) ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま油、○砂糖、○食パン、○三温糖	◎ヨーグルト、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、○生クリーム、○牛乳	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、にら、○いちご、○みかん缶	ゆかりおにぎり
02 土 16 30	ピラフ・ホワイトソースかけ コーンスープ オレンジ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、マーガリン、油、小麦粉、三温糖	◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、グリーンピース	
07 木 21	カレーうどん じゃがいものそぼろあんかけ グレープフルーツ	◎牛乳 ○豆乳カスタード ○リッツクラッカー ○麦茶	生うどん、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉、○コーンスターチ、○三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、豚肉(ロース)、かつお節、○調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、○みかん缶	わかめおにぎり
08 金 22	ご飯 かじきの竜田揚げ アスパラガスとにんじんのソテー キャベツとたまねぎの味噌汁 バナナ	◎ヨーグルト ○ストロベリーチーズスコーン ○牛乳	米、油、片栗粉、押麦、○ホットケーキ粉	◎ヨーグルト、かじき、ベーコン、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○バター、○クリームチーズ、○牛乳	バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、しょうが、○いちごジャム	ホットケーキ
09 土 23	中華丼 もやしとねぎの中華スープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、○牛乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ、干しいたけ	
11 月 25	ご飯 豆腐ハンバーグ フロッキーのごま和え たけのこの味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○グリーンケーキ ○牛乳	米、パン粉、押麦、三温糖、○三温糖、○ホットケーキ粉	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、ごま、○バター、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、生わかめ、○こまつな	ジャム入り ホットケーキ
12 火 26	チキンポテトバーガー オニオンスープ バナナ	◎ヨーグルト ○みかんゼリー ○せんべい ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、小麦粉、油、三温糖、○三温糖	◎ヨーグルト、鶏むね肉、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、もやし、○みかん缶、○かんてん、○みかん天然果汁	ゆかりおにぎり
13 水 27	チャーシュー麺 野菜炒め グレープフルーツ	◎牛乳 ○そら豆しょうゆおにぎり ○大根の中華スティック ○牛乳	焼きそばめん、油、三温糖、○米、○三温糖	◎牛乳、焼き豚、ベーコン、かつお節、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、たけのこ(塩蔵しなちく)、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、○そらまめ、○だいこん、○レモン果汁	ホットケーキ
14 木 28	ご飯 ししゃも焼き ほうれんそうの納豆和え 豚汁 メロン	◎牛乳 ○揚げパン・きなこ ○牛乳	米、三温糖、押麦、○油、○三温糖、○ロールパン	◎牛乳、ししゃも、挽きわり納豆、豚肉(ロース)、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、○きな粉、かつお節、○牛乳	メロン、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	わかめおにぎり
15 金 29	ごまご飯 高野豆腐の野菜あんじ だいこんとわかめの味噌汁 バナナ	◎ヨーグルト ○チーズ蒸しパン ○牛乳	米、押麦、三温糖、片栗粉、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎ヨーグルト、豚肉(もも)、凍り豆腐、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、黒ごま、○チーズ、○牛乳	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、こまつな、生わかめ、干しいたけ	おかかおにぎり
18 月	フルコギ丼 チンゲンサイとじゃがいものスープ バナナ	◎牛乳 ○フルーツサンド ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま油、○砂糖、○食パン、○三温糖	◎牛乳、◎ヨーグルト、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、○生クリーム、○牛乳	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、にら、○みかん缶	ゆかりおにぎり
19 火	あさりご飯 ささみの七味焼き キャベツのゆかり和え かぶの味噌汁 オレンジ	◎ヨーグルト ○豆腐ドーナツ ○牛乳	米、押麦、油、○油、○ホットケーキ粉	◎ヨーグルト、鶏ささ身、あさり水煮缶、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○絹ごし豆腐、○牛乳	オレンジ、キャベツ、かぶ、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが	おかかおにぎり
20 水	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 中華サラダ はくさいと春雨のスープ メロン	◎牛乳 ○子ぎつねご飯 ○牛乳	ロールパン、春雨、三温糖、ごま油、○米、○三温糖	◎牛乳、鶏もも肉、ハム、○油揚げ、○牛乳	メロン、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マーマレード、コーン缶、生わかめ	ジャム入り ホットケーキ

*3歳未満児は朝おやつを提供があります。

*★は各クラスのクエストになります。

*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー467kcal、たんぱく質19.0g
(幼児) エネルギー591kcal、たんぱく質24.0g

*16日(土)親子遠足(幼児組)です。

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

5月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 13日.....そらまめの皮むき(3才)
- 13日.....おにぎりをにぎろう(4・5才)
- 19日.....あさりを見てみよう(2~5才)
- 27日.....そらまめの皮むき(2才)



5月の食育だより

木の実保育園 2026年5月

栄養士 成岡 彩香

新緑が美しい5月。5月はこどもの日など、日本の行事を通して季節を感じられる月です。
新しい環境にも少しずつ慣れ、子どもたちの食欲も安定してきました。給食では旬の食材を取り入れ、元気な体づくりを支えていきます。



5月はどんな行事があるかな

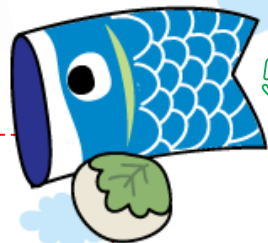
5月5日はこどもの日です。子ども達が元気に育ち、毎日を健やかに過ごせるようにと願う、日本の大切な行事です。
こいのぼりは、流れの速い川でも元気に泳ぐ魚であることから「どんなことがあっても元気に成長してほしい」という願いがこめられています。また、柏餅を食べる風習があります。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家族が途切れず続く」「子どもの成長を見守る」という意味があります。

八十八夜（5月2日頃）

八十八夜は、立春から数えて88日目の日で、新茶の季節を知らせる行事です。八十八夜に摘まれた新茶は冬の間に蓄えた栄養をたっぷり含み、香りがよく、体に良いとされています。また、田植えや畑仕事の本格的に始まり、私達が毎日食べているお米や野菜を育てる準備が進みます。

5月旬の野菜

- *春キャベツ やわらかく甘みがあり、消化にもやさしい野菜です。
- *新玉ねぎ 水分が多く、辛みが少ないのが特徴です。
- *アスパラガス 体の疲れを回復する働きがあります。
- *そら豆 ほくほくとした食感で、季節を感じられる野菜です。



5月献立おすすめレシピ グリーンケーキ



◆材料 (大人2人・子供1人分)

- ホットケーキミックス (HM) 100g
- 小松菜 15g
- バター 35g
- 牛乳 90g
- 砂糖 15g

◆作り方

- ①バター溶かす。オーブンを180℃で予熱しておく。
- ②HMと砂糖を混ぜ合わせる。小松菜と牛乳をミキサーに入れる。
- ③②を混ぜ合わせ、その後に①を入れてさっくり混ぜ合わせる。
- ④型に流し入れてオーブンで15分焼く。楊枝で芯を刺して生地がつかなければ完成。



◆ポイント

- ◎ぐるぐる混ぜるのではなく、さっくり混ぜるとふんわりしたケーキになります。
- ◎牛乳の代わりに豆乳(30g)と水(60g)でも作れます。