

# 5月分給食献立表

日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1	金	わかめご飯 鶏肉のから揚げ たこ漬ウインナー パスタソテー フライドポテト ほうれん草のごま和え ジュース	牛乳 せんべい	お茶 かしわ餅・蒸しまんじゅう
2	土	サンラータンメン フルーツサラダ	オレンジジュース	せんべい

4	月	みどりの日		
5	火	こどもの日		
6	水	憲法記念日 振替休日		
7	木	カレーライス コールスローサラダ オレンジ	りんごジュース 小魚	牛乳 レーズンロッククッキー
8	金	麦ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ たけのこサラダ	牛乳 ビスケット	サワーヨーグルト のり巻きトースト
9	土	チャンポンうどん パナナ	ぶどうジュース	せんべい

11	月	麦ごはん むらくも汁 生揚げの中華煮 切り干しパンパンジー	牛乳 ボーロ	お茶 水無月
12	火	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 鯖の春野菜のせ 春雨と卵の炒め物	牛乳 スティックパン	カルピス もちポテト
13	水	コッパン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のレモン焼き スナッペン入りサラダ	牛乳 バナナ	お茶 チャーハンおにぎり
14	木	チキンライス マカロニとレタススープ エビフライ ブロッコリー卵サラダ いちご	フルーツ牛乳 昆布	アイスクリームパフェ
15	金	麦ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 中華風卵焼き もやしの三杯酢	牛乳 ビスケット	お茶 フルーツゼリー
16	土	和風きのこスパゲッティ フルーツポンチ	オレンジジュース	バナナ

18	月	麦ごはん きゃべつとしめじのみそ汁 鯖のねぎみそ焼き アスパラガスの中華和え	牛乳 ウエハース	牛乳 お麩ラスク
19	火	麦ごはん きりざい もずくスープ 鶏肉とじゃが芋の南蛮煮 パイン缶	牛乳 クラッカー	牛乳 クリームチーズ蒸しパン
20	水	麦ごはん ごぼうと切り干し大根のみそ汁 レバーミートローフ 小松菜の桜えび和え	牛乳 せんべい	牛乳 バナナケーキ
21	木	レーズンパン ミルク カレースープ メルルーサのトマトソース キャロットラペ	牛乳 バナナ	お茶 ミルクもち
22	金	たけのこご飯 茄子と舞茸のみそ汁 高野豆腐の治部煮 じゃこ和え	フルーツ牛乳 小魚	フルーツ牛乳 焼きまんじゅう
23	土	そぼろ丼 フルーツポンチ	りんごジュース	せんべい

25	月	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 梅のさっぱりハンバーグ 小松菜のそぼろ和え	牛乳 ボーロ	お茶 バナナコッタ
26	火	お弁当の日	牛乳 ビスケット	せんべい
27	水	五目ラーメン インド煮 パナナ	牛乳 小魚	牛乳 シナモンロール
28	木	麦ごはん えのき茸と麩のみそ汁 鶏肉のオーロラ焼き アスパラガスと人参のごま和え	牛乳 せんべい	牛乳 ちんすこう
29	金	ツナの炊き込みご飯 若竹汁 豆腐のチキンナゲット なすの肉みそ煮	牛乳 ビスケット	牛乳 あじさいゼリー
30	土	スタミナ丼 ヨーグルト	ぶどうジュース	バナナ





令和8年度

# 5月分給食献立表

(離乳食)

総社保育園

日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1	金	ほうれん草・じゃが芋・かぼちゃがゆ スープパスタ 人参ミートボール パナナ	せんべい	蒸しまんじゅう
2	土	煮込みうどん パナナヨーグルト	ビスケット	せんべい

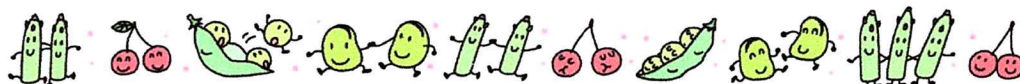
4	月	みどりの日		
5	火	こどもの日		
6	水	憲法記念日 振替休日		
7	木	鶏ミンチ・玉ねぎ・じゃが芋・かぼちゃがゆ きゃべつと人参のみそ汁 パナナ	せんべい	パンケーキ
8	金	胡瓜・人参・玉ねぎがゆ かぼちゃと玉葱のみそ汁 白身魚のオレンジ煮	ビスケット	ジャムサンド
9	土	煮込みうどん パナナ	ビスケット	せんべい

11	月	ほうれん草・人参・玉ねぎがゆ 豆腐のみそ汁 ささみの中華風煮	せんべい	かぼちゃおやき
12	火	かぼちゃ・人参・鶏ミンチがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 白身魚の野菜あんかけ	ビスケット	ポテもち
13	水	パンがゆ ミネストローネ ささみときゃべつのうま煮 人参りんご	バナナ	じゃが芋がゆ
14	木	鶏ミンチ・人参・きゃべつがゆ マカロニ入りスープ 白身魚とブロッコリーのケチャップ煮 いちご	せんべい	ヨーグルト
15	金	ほうれん草・人参・胡瓜がゆ 豆腐のみそ汁 ささみのオレンジ煮	ビスケット	フルーツゼリー
16	土	スープスパゲッティー フルーツヨーグルト	ビスケット	バナナ

18	月	玉ねぎ・人参・かぼちゃがゆ きゃべつのみそ汁 じゃが芋と白身魚のそぼろ煮	ビスケット	りんごケーキ
19	火	胡瓜・人参・トマトがゆ かぼちゃスープ じゃが芋の南蛮煮風	せんべい	にんじん蒸しパン
20	水	じゃが芋・玉ねぎ・人参がゆ 豆腐のみそ汁 ミートローフ	せんべい	バナナケーキ
21	木	パンがゆ ポテトスープ メルルーサのトマト煮 キャロットサラダ	バナナ	かぼちゃ茶巾
22	金	人参・きゃべつ・玉ねぎがゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 つくね	ビスケット	ポテトボール
23	土	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・かぼちゃがゆ フルーツポンチ	せんべい	せんべい



25	月	ほうれん草・人参・玉ねぎがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ハンバーグ	せんべい	キャロットケーキ
26	火	お弁当の日	ビスケット	せんべい
27	水	煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 パナナ	ビスケット	アップルポテト
28	木	人参・かぼちゃ・じゃが芋がゆ 豆腐とほうれん草のすまし汁 ささみのケチャップ煮	せんべい	かぼちゃ蒸しパン
29	金	ピーマン・人参・玉ねぎがゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 豆腐のチキンナゲット	ビスケット	バナナヨーグルト
30	土	玉ねぎ・人参・ピーマン・鶏ミンチがゆ ヨーグルト	せんべい	バナナ



# 給食だより

令和8年度 5月



## 野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多くですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

### 【豆腐団子のケチャップ煮】



#### <材料> こども4人分

- |               |           |
|---------------|-----------|
| ・豆腐 160g      | ・鶏ひき肉 60g |
| ・鶏卵 20g       | ・小麦粉 20g  |
| ・片栗粉 20g      | ・ネギ 10g   |
| ☆ケチャップ 小さじ2   | ☆水 大さじ1   |
| ☆ウスターソース 小さじ2 | ☆砂糖 大さじ1  |
| ・揚げ油          |           |

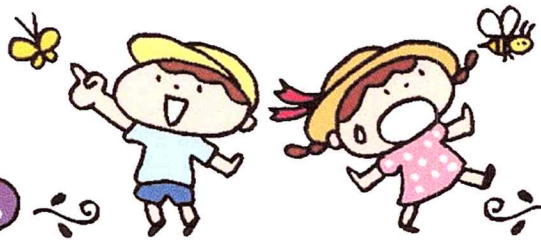
#### 【作り方】

- ①豆腐は軽く絞って、つぶしておく。
- ②ネギはみじん切りにする。
- ③①、②、鶏ひき肉、鶏卵、小麦粉、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④③を食べやすい大きさにし、揚げ油で揚げる。
- ⑤☆を鍋に入れて沸かし、その中に揚げた豆腐団子を入れて絡める。



## 夏の収穫をお楽しみに!

夏野菜の苗をみんなで植えます。ナス、ピーマン、トマトなど、給食では苦手な食べられない野菜も、園で育てて実ったものをその場で調理して食べれば、おいしさに感動すること間違いありません。これから日照量が増え、気温も上昇するにつれ、ぐんぐん茎が伸び、花が咲いて実をつけていきます。子どもたちは毎日ワクワクしながら見守り、収穫を楽しみに待っています。飛んでくる蝶や、葉を食べる青虫も、子どもには魅力的な生き物です。



### かしわもちの由来

