



5月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和8年5月 認定こども園 ゆだ

日	曜日	3歳未満児朝のおやつ	メニュー	材料	午後のおやつ	おやつ材料
1	金	牛乳 かし	パン ポテトサラダ 豚肉のトマト煮込み キャベツのスープ	テーブルロール/じゃが芋 人参 きゅうり 卵 シーチキン マヨネーズ 豚ひれ肉 米粉 玉葱 トマト トマトピューレ ケチャップ キャベツ 人参 玉葱 もやし 白菜 コーン缶(クリーム) コンソメ	ヨーグルト 果物 かし	ヨーグルト いちご かし
2 16 30	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん かぼちゃの甘煮 果物 しらすあえ	うどん 油揚げ 人参 玉葱 キャベツ 豚こま切 いりこ かぼちゃ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ/りんご 人参 キャベツ ほうれん草 しらす干し 砂糖 しょうゆ	かし 牛乳	かし 牛乳
7	木	牛乳 かし	わかめごはん 厚揚げの煮物 鶏肉マーメレード焼き キャベツごまあえ 新玉葱のみそ汁	米 炊き込みわかめ/厚揚げ 砂糖 しょうゆ 鶏もも肉 マーメレードジャム しょうゆ/キャベツ 人参 ごま 玉葱 人参 大根 白菜 しめじ いりこ みそ	果物 昆布 かし 牛乳	りんご 昆布 かし 牛乳
8	金	牛乳 かし	パン 豆腐のハンバーグ ブロッコリーのサラダ 白菜スープ	ミニクワッサン/豆腐 合挽肉 玉葱 パン粉 ケチャップ ブロッコリー 人参 キャベツ シーチキン 酢 砂糖 しょうゆ 白菜 人参 玉葱 キャベツ もやし じゃが芋 コンソメ	パックジュース 果物 かし	オレンジジュース バナナ かし
9 23	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 果物 キャベツのおかかあえ	スパゲティ 人参 玉葱 しめじ えのきだけ ほうれん草 ベーコン コンソメ じゃが芋 塩/りんご キャベツ 人参 かつお節	かし 牛乳	かし 牛乳
11 25	月	牛乳 昆布 かし	しろごはん 高野豆腐の含め煮 11日煮魚 25日魚のてりやき 春雨のあえもの みそ汁	米/高野豆腐 11日白身魚・青魚 しょうが 酒 みりん 砂糖 しょうゆ/25日白身魚 春雨 人参 きゅうり ロースハム /人参 大根 白菜 豆腐 いりこ みそ	果物 かし 牛乳	甘夏かん かし 牛乳
12	火	牛乳 かし	お弁当の日		ミニパン 牛乳 チーズ	ミニパン パック牛乳 チーズ
13	水	牛乳 バナナ	ゆかりごはん キャベツの塩昆布あえ 鶏肉と新じゃが芋のみそ炒め けんちん汁	米 ゆかり/キャベツ 人参 塩昆布 鶏むね肉 米粉 じゃが芋 人参 玉葱 みそ 砂糖 しょうゆ 豆腐 玉葱 大根 人参 ごぼう 里芋 いりご しょうゆ 塩	果物 かえり 牛乳	オレンジ かえりちりめん 牛乳
14 28	木	100%ジュース かし	パン ブロッコリーのサラダ 14日魚コーンクリーム焼き 28日魚ごま焼き ピーンズスープ	コッパン/ブロッコリー 人参 キャベツ シーチキン マヨネーズ 14日魚 玉葱 コーン缶(クリーム)/28日白身魚ごま パン粉 オリーブオイル 人参 玉葱 セロリ キャベツ じゃが芋 水煮大豆 コンソメ	14日おむすび お茶 28日果物	※ 最初の煎 ほうじ茶 りんご かし
15 27	金水	牛乳 かし	わかめごはん じゃが芋のそぼろ煮 もみのりあえ 豚汁	米 炊き込みわかめ/じゃが芋 玉葱 合挽肉 グリンピース 砂糖 しょうゆ 人参 キャベツ ほうれん草 もみのり 砂糖 しょうゆ 人参 大根 玉葱 さつま芋 里芋 ごぼう いりこ みそ	ヨーグルト 果物 かし	ヨーグルト 15日バナナ 27日オレンジ かし
18	月	牛乳 かし	ゆかりごはん ツナいり卵焼き ごまあえ 里芋の煮物 みそ汁	米 ゆかり/卵 シーチキン ミックスベジタブル 人参 キャベツ ほうれん草 ごま 砂糖 しょうゆ/里芋 砂糖 しょうゆ 豆腐 大根 人参 白菜 いりこ みそ	果物 かし 牛乳	甘夏かん かし 牛乳
19	火	牛乳 バナナ	パン 豚肉の幽庵焼き ドレッシングサラダ 厚揚げの煮物 かぼちゃスープ	テーブルロール/豚ロース肉 しょうが 酒 みりん しょうゆ キャベツ きゅうり トマト みかんの缶 青じそドレッシング/厚揚げ 人参 玉葱 キャベツ もやし かぼちゃ 干しいたけ コンソメ	新じゃががかし ミニゼリー 牛乳	じゃが芋 塩 ミニゼリー 牛乳
20	水	ヨーグルト かし	しろごはん なすの含め煮 筑前煮 香キャベツの塩昆布あえ みそ汁	米/なす こめ油 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 人参 ごぼう れんこん こんにゃく 鶏ももこま切 里芋/キャベツ 人参 塩昆布 人参 大根 白菜 しめじ 厚揚げ いりこ みそ	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳
21	木	牛乳 かし	パン 魚のカレー粉焼き かぼちゃの甘煮 アスパラサラダ 春雨スープ	ミニクワッサン/鮭 カレーパウダー パン粉/かぼちゃ 砂糖 しょうゆ アスパラガス 人参 きゅうり キャベツ コーン(粒) マヨネーズ 春雨 人参 玉葱 キャベツ じゃが芋 もやし 干しいたけ コンソメ	ごまクッキー 牛乳	※ 小豆粉 砂糖 ベーキングパウダー アーモンドパウダー ごま マーガリン 牛乳
22	金	牛乳 かし	ゆかりごはん 豆腐の松風焼 納豆あえ 白菜のおつゆ	米 ゆかり/鶏挽肉 豆腐 玉葱 パン粉 みそ 砂糖 しょうゆ ほうれん草 人参 キャベツ ひきわり納豆 ロースハム 砂糖 しょうゆ 白菜 人参 大根 しめじ いりこ しょうゆ	パックジュース 果物 かし	オレンジジュース バナナ かし
26	火	牛乳 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き スパゲティサラダ うすら煮豆 麻婆豆腐	テーブルロール/鶏もも肉 塩 オリーブオイル コーンフレーク スパゲティ きゅうり キャベツ 人参 シーチキン マヨネーズ/うすら豆 砂糖 塩 玉葱 豚挽肉 人参 豆腐 みそ 砂糖 しょうゆ 片栗粉	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳
29	金	牛乳 かし	カレーパーティー～食育の日～ カレーライス とうもろこし ひじきと大豆の煮物 果物(バナナ) 塩きゅうり ゼリー お茶	米 人参 玉葱 じゃが芋 牛こま切 カレールー/とうもろこし 塩 ひじき 人参 油揚げ 水煮大豆 砂糖 しょうゆ/バナナ きゅうり 塩/青りんごゼリー /ほうじ茶	かし 牛乳	かし パック牛乳



給食だより



生活のリズムを整えましょう

入園・進級から1か月がたちました。そろそろ園生活にも慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか。5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。規則正しい生活、手洗いというがいをして、引き続き感染予防をしていきましょう。
毎日、元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり身体を休めましょうね。



♪食事前後のごあいさつ♪



『いただきます』の意味

「いただきます」はただ「食べます」という意味で言うのではなく、様々な動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。
心から感謝して食事を始めましょう。

『ごちそうさま』の意味

「ごちそうさま」の ちそう は漢字で 馳走 と書き、「馳け走る」という意味を持っています。食べ物には食材を育てる人、収集、運搬する人、調理、盛り付けをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさま」と言うのです。

旬の食材 春キャベツ

ビタミンCや食物繊維が豊富なほか、胃腸の粘膜を丈夫にし消化を助ける働きがあると
言われるビタミンU(キャベジン)が含まれて
います。甘くみずみずしくやわらかいのでサ
ラダやスープなどにおすすめです。
給食献立にもいれています。
ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね

☆キャベツの塩昆布あえ☆

(材料)

- キャベツ...40g
- 人参 ...5g
- 塩昆布 (適量)



野菜は切ってゆがいて水気を切っておく。
塩昆布をあえて出来上がりです。

