



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7年 5月 認定こども園 ゆだ

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	木	牛乳 かし	パン 豚肉の幽庵焼き 切り干し大根のサラダ 白菜スープ	豚肉	テーブルロール じゃが芋	きゅうり キャベツ 人参 白菜 切干大根 ほうれん草 もやし	甘夏かん かし	豆類	
2	金	牛乳 かし	わかめごはん 筑前煮 ブロッコリーおかかあえ みそ汁	鶏ももこま切 厚揚げ	米 里芋 こんにやく じゃが芋	人参 ブロッコリー キャベツ ごぼう 大根 れんこん 白菜	ヨーグルト いちご かし	魚介類	
7	水	牛乳 りんご	パン 高野豆腐含め煮 マカロニサラダ 鶏肉マーマレード焼き キャベツのスープ	鶏もも肉 高野豆腐 卵 シーチキン	コッペパン じゃが芋 マカロニ	キャベツ 人参 玉葱 きゅうり もやし コーン筒(クリーム)	おむすび	種美類	
8	木	牛乳 かし	ゆかりごはん 豆腐入り松風焼 里芋の煮物 春雨のあえもの すまし汁	鶏挽肉 豆腐 ロースハム	米 里芋 春雨 麩	人参 きゅうり 玉葱 ねぎ 昆布	甘夏かん 昆布 かし	野菜類	
9 23	金	牛乳 かし	カレーライス ドレッシングサラダ ししゃも 9日ポークビーンズ 23日ひじきと大豆の煮物	牛こま切 ししゃも 水菜大豆 9日鷹こま切 23日油揚げ	米 じゃが芋 23日こんにやく	人参 玉葱 きゅうり キャベツ トマト 甘夏かん 23日ひじき	オレンジジュース バナナ かし	野菜類 種実類	
10 24	土	牛乳 かし	肉うどん じゃが芋ソテー うずら煮豆 果物	牛こま切 ベーコン うずら豆	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 ピーマン えのきたけ		野菜類	
12 26	月	牛乳 かし	しろごはん 12日煮魚 26日魚のてりやき 厚揚げの煮物 もみのりあえ みそ汁	白身魚/青魚 厚揚げ 豆腐	米	しょうが ほうれん草 人参 キャベツ のり 大根 白菜 しめじ	甘夏かん かし	いも類	
13 27	火	牛乳 バナナ	パン 春雨スープ 13日鶏肉のクラッカー焼き ポテトサラダ 27日鶏肉トマト煮込み ブロッコリー-サラダ	シーチキン 13日鶏もも肉 卵 27日鶏むね肉	ミニクワッサン 春雨 13日じゃが芋	人参 玉葱 きゅうり 干しいたけ 白菜 キャベツ もやし 27日ブロッコリー	13日オレンジケーキ 27日キャラットケーキ	魚介類	
14 28	水	ヨーグルト かし	ゆかりごはん 肉じゃが 納豆あえ けんちん汁	牛こま切 納豆 ロースハム	米 じゃが芋 こんにやく 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 玉葱 ごぼう 小葱	りんご かし かえりちりめん	種実類	
15 29	木	牛乳 15日オレンジ 29日かし	パン 魚の香草焼き かぼちゃ甘煮 スパゲティサラダ ビーンズスープ	鮭 卵 シーチキン 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋 スパゲティ	かぼちゃ パセリ キャベツ 人参 玉葱 きゅうり セロリ	15日新じゃがふかし 29日びわ かし	野菜類	
16 30	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみ献立)						
17 31	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん いそべポテト ブロッコリーのあえもの 果物	豚こま切 シーチキン	うどん じゃが芋	キャベツ なら 小葱 ブロッコリー 人参 玉葱 青のり		豆類	
19	月	牛乳 オレンジ	わかめごはん ツナ入り卵焼き 豚汁 高野豆腐含め煮 春キャベツの塩昆布あえ	シーチキン 卵 高野豆腐 豚こま切	米 じゃが芋	ひじき キャベツ 大根 玉葱 ごぼう 白菜 小葱 人参	ごまクッキー	種実類	
20	火	100%ジュース かし	パン 魚のごま焼き アスパラサラダ 麻婆豆腐	白身魚 豆腐 豚挽肉	コッペパン	アスパラガス 人参 玉葱 きゅうり なら 小葱 キャベツ ごま	りんご 昆布 かし	いも類 野菜類	
21	水	牛乳 かし	ゆかりごはん 大豆の五目煮 切干大根のあえもの みそ汁	水煮大豆 厚揚げ	米 里芋 こんにやく	切干大根 きゅうり 人参 ほうれん草 大根 白菜 小葱 ごぼう ごま	甘夏かん かし	肉類	
22	木	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
30	金	牛乳 かし	わかめごはん 海の幸卵焼き ごまあえ 魚団子のみそ汁	卵 豆腐 白身魚すり身 かにかまフレーク	米 里芋	ひじき キャベツ ほうれん草 人参 大根 しめじ 小葱	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	

8(木)花まつり



給食だより



さわやかな季節になりました

青葉が輝き、外遊びが心地よい季節です。入園・進級から1か月が経ち、ようやく新しい環境に慣れてきた子どもたち。連休明けには疲れが出てくることもあり、規則正しい生活や手洗いうがいなどの感染予防が大切です。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。

朝ごはんでは生活リズムを整える

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にずれが生じやすく、食欲にも影響が出やすくなります。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつけておきたいですね。おなかを空かして朝ごはんを食べるために、次のようなことを心がけてみてください。

- 【朝起きた時】
- ・太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる
- ・水分をとって、胃腸の働きを促す
- 【その他】
- ・前日の夕食の時間が遅くならないようにする(朝まで食べ物を胃に残さない)
- ・甘い物の食べすぎに気を付ける



4月の食育の日を紹介

“たけのご飯・春野菜のがんもどき・春雨のあえもの・みそ汁
りんごゼリー・いちご(午後のおやつ)”



がんもどきは、豆腐に細かく刻んだ春キャベツや絹さやなど、春野菜をたっぷり入れ揚げました。ご飯に入ったたけのこと合わせて、春ならではの味覚を楽しみました。午後のおやつにりんごゼリーをつくり、おいしかったー！とうれしい声を聞かせてくれました。今月は新じゃが芋、新玉ねぎを使ったメニューを予定しています。どんな給食になるかおたのしみに！