



5月の給食だより

新緑の美しい月となりました。

新入のお子様も、新しい環境の中で給食やおやつを

食べてみようとする成長が見られ嬉しく思います。

気持ちの良い晴れた日にはお外でご飯を食べたり『端午の節句』

には柏餅を食べたりと、行事も楽しめるといいですね。

令和 7年 5月 めばえのにわ保育園

5(月)	6(火)	7(水)	1(木)	2(金)	3(土)
こどもの日 	振替休日 	大豆入り野菜カレー・ブロッコリーサラダ 卵スープ ☆ 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 牛乳 精白米 キヌア カレールウ ☆ ブロッコリー 人参 ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ えのきたけ きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	ご飯・魚のカレームニエル ビーンズポテトサラダ・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ メルルーサ カレー粉 ☆ 大豆 じゃがいも 人参 きゅうり ☆ こまつな 玉ねぎ 人参 納豆餃子・牛乳 ☆ きょうざの皮 納豆 ☆ 牛乳	牛丼・ブロッコリーのおかか和え かきたま汁 ☆ 牛肉 玉ねぎ 長ねぎ 精白米 ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩 じゃこ入りじゃが芋餅・牛乳 ☆ しらす干し じゃがいも ☆ 牛乳	憲法記念の日
12(月)	13(火)	14(水)	8(木)	9(金)	10(土)
ご飯・鯖の煮付け・酢の物・みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ さわら ☆ きゅうり わかめ 人参 ごま ☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 豆腐 ねぎ きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ	アマランサスご飯・高野のから揚げ 大根のじゃこ炒め・味噌ミルクスープ ☆ アマランサス 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 大根 人参 しらす干し ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ねぎ フルーツゼリー・牛乳 ☆ バナナ ゼラチン りんごジュース ☆ 牛乳	カレーうどん・卵焼き・小松菜のおひたし ☆ うどん 油揚げ 長ねぎ 人参 玉ねぎ カレールウ ☆ 鶏卵 ☆ こまつな 人参 えのきたけ キャベツ かつお節 じゃこおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し 乾わかめ ☆ 牛乳	ご飯・豚の塩麴焼き・切干し大根の煮物 すまし汁(わかめ・えのき) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 玉ねぎ ねぎ ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ いんげん ☆ えのきたけ わかめ 玉ねぎ 豆腐 フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト バナナ キウイフルーツ	ご飯・納豆・赤魚の煮付け ほうれん草のお浸し・豆乳みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ あかうお ☆ ほうれん草 人参 キャベツ かつお節 ☆ 豆乳 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マカロニきなこ・ブルーン・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ ブルーン ☆牛乳	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・五目きんぴら すまし汁(わかめ・えのき) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ☆ ごぼう 大根 人参 糸こんにゃく ごま ねぎ ☆ えのきたけ わかめ 玉ねぎ お菓子・キウイフルーツ・牛乳 ☆ お菓子 ☆ キウイフルーツ ☆牛乳
19(月)	20(火)	21(水)	15(木)	16(金)	17(土)
アマランサスご飯・鮭のコーン焼 スナッエンドウの胡麻和え・すまし汁 ☆ アマランサス 精白米 ☆ 鮭 コーンクリーム ☆ スナッエンドウ 人参 ごま ☆ こまつな 豆腐 人参 玉ねぎ きな粉おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 きな粉 ☆ 牛乳	ご飯・豚の生姜焼き・きゃべつのじゃこ和え かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ ☆ キャベツ しらす干し 人参 ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩 蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳	高野豆腐のそぼろ丼・ベイクドじゃが みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 高野豆腐 人参 鶏ひき肉 いんげん 玉ねぎ ☆ じゃがいも あおのり ☆ こまつな 人参 玉ねぎ お麩のスナック・オレンジ・牛乳 ☆ 麩 バター きな粉 ☆ 牛乳	ご飯・鶏の葛煮・ひじきサラダ・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ 人参 きゅうり 乾ひじき キャベツ ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩 お野菜ホットケーキ・牛乳 ☆ かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	鮭ごはん・納豆サラダ・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 さけ ごま ☆ 納豆 キャベツ 人参 きゅうり ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ チーズ胡麻ケーキ・牛乳 ☆ ホットケーキ粉 ごま チーズ 牛乳 ☆ 牛乳	ご飯・納豆・肉じゃが・みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 油揚げ バナナ・チーズ・牛乳 ☆ バナナ ☆ チーズ ☆牛乳
26(月)	27(火)	28(水)	22(木)	23(金)	24(土)
ひじきごはん・厚揚げの野菜あんかけ 豚汁 ☆ 精白米 ひじき 人参 えのきたけ ☆ 厚揚げ ビーマン 人参 玉ねぎ もやし ☆ 豚肉 大根 こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ ピザトースト・牛乳 ☆ 食パン チーズ ツナ缶 コーン ☆ 牛乳	ご飯・白身魚のしそ焼・納豆のハリハリ和え みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 青しそ ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参 生しいたけ 豆腐ドーナツ(南瓜)・牛乳 ☆ ホットケーキ粉 豆腐 かぼちゃ ☆ 牛乳	親子丼ぶり・ブロッコリーのじゃこ炒め みそ汁(わかめ) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆ ブロッコリー しらす干し 人参 ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも バター ☆ 牛乳	ご飯・千草焼・ひじき煮 すまし汁(わかめ・えのき) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ えのきたけ 乾わかめ 玉ねぎ ヨーグルトバナナケーキ・牛乳 ☆ バナナ ヨーグルト ホットケーキ粉 ☆ 牛乳	ご飯・納豆・さばの煮つけ・五目きんぴら 豆乳スープ(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ さば しょうが ☆ ごぼう 大根 人参 しらすき ねぎ ☆ 豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 胡麻きなこクッキー・牛乳 ☆ いりごま きな粉 ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	
2(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
ひじきごはん・厚揚げの野菜あんかけ 豚汁 ☆ 精白米 ひじき 人参 えのきたけ ☆ 厚揚げ ビーマン 人参 玉ねぎ もやし ☆ 豚肉 大根 こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ ピザトースト・牛乳 ☆ 食パン チーズ ツナ缶 コーン ☆ 牛乳	ご飯・白身魚のしそ焼・納豆のハリハリ和え みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 青しそ ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参 生しいたけ 豆腐ドーナツ(南瓜)・牛乳 ☆ ホットケーキ粉 豆腐 かぼちゃ ☆ 牛乳	親子丼ぶり・ブロッコリーのじゃこ炒め みそ汁(わかめ) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆ ブロッコリー しらす干し 人参 ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも バター ☆ 牛乳	わかめごはん・焼肉風野菜炒め ベイクドじゃが・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 わかめ ☆ 牛肉 キャベツ ビーマン 人参 もやし コーン ☆ じゃがいも ☆ こまつな 玉ねぎ 人参 厚揚げ 小魚・バナナ・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ バナナ ☆牛乳	ご飯・カレイの煮つけ・切り干し大根のサラダ ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ごま ☆ じゃがいも 人参 玉ねぎ 牛乳 こねぎ じゃこチーズせんべい・牛乳 ☆ きょうざの皮 しらす干し チーズ ☆ 牛乳	ご飯・高野の含め煮・カレーサラダ・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ キャベツ 人参 きゅうり ☆ 豚肉 大根 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 お菓子・チーズ・牛乳 ☆ おかし ☆ チーズ ☆牛乳

おやつについて



成長期である子どもにとって“おやつ”とは、食事だけでは摂りきれない栄養素を補う役割があり、“第4の食事”とも言われています。おにぎりやパン、芋類のエネルギー源や、不足しがちなビタミンやミネラルを補給できる乳製品や果物などがおすすめです。とはいえ、食事とは違った楽しみもプラスできる時間となると良いですね♪



スナッPEndウ

4月から6月が旬の野菜です。グリンピースの甘みと、さやえんどうのシャキシャキ感を一緒に味わえるのが特徴です。筋取りをしたり、中から豆を取り出して見たり・・・子ども達にもできるかもしれませんね。親子で野菜に触れたり親しんでもらえたらと思います。



