

2026年5月

献立表



日	曜	昼食献立名	幼稚園部 給食	昼おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ
					赤の食べ物 (血や肉や骨になるもの)	黄色の食べ物 (熱と力になるもの)	緑の食べ物 (体の調子を整えるもの)	
1	金	麻婆丼 はるさめサラダ	●	こいのぼりクッキー	木綿豆腐、豚ひき肉、 ツナ水煮缶、みそ	米、小麦粉、砂糖、油、 片栗粉、はるさめ	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、こまつな	星せんべい
2	土	お弁当の日		幼児用菓子				米ソフトせんべい
7	木	あんかけ丼 切干し大根サラダ	●	チーズ蒸しまんじゅう おやついりこ	豚ひき肉、鶏ひき肉、 チーズ、脱脂粉乳、いりこ	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、 はるさめ、油	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ピーマン、 切り干しだいこん、コーン	星せんべい
8	金	ごはん ジャがいもきんぴら 鶏のから揚げ みそ汁	●	きつねおにぎり ウエハース	鶏もも肉、みそ、油揚げ 凍り豆腐	米、ジャがいも、油、 片栗粉、砂糖、こま	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ごぼう、しめじ、 ひじき、しょうが	米ソフトせんべい
9	土	お弁当の日		幼児用菓子				星せんべい
11	月	ごはん 3色和え 鶏肉のマーマレード煮 みそ汁	●	きな粉蒸しパン チーズ	鶏もも肉、豆乳、みそ、 油揚げ、きな粉	米、米粉、砂糖、片栗粉、 油、こま	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、マーマレード、 こまつな、きゅうり、 切り干しだいこん、エリンギ	星せんべい
12	火	ごはん 果物 魚の照り焼き みそ汁	●	チャーハンおにぎり おやついりこ	魚、木綿豆腐、鶏ひき肉、 みそ、いりこ	米、ジャがいも、片栗粉、 油、はるさめ、砂糖、こま油	バナナ、たまねぎ、 にんじん、もやし、 ピーマン、ごぼう	米ソフトせんべい
13	水	お弁当の日		幼児用菓子				星せんべい
14	木	ごはん キャベツのコーン煮 ミートボール酢豚風 みそ汁	●	焼きおにぎり ウエハース	豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、 凍り豆腐、かつお節	米、砂糖、油、片栗粉、 こま油	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、だいこん、 コーン、こまつな、 ピーマン、エリンギ	米ソフトせんべい
15	金	ビビンバ スープ	●	こまクッキー チーズ	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳	米、小麦粉、ジャがいも、 油、砂糖、米粉、こま、 こま油	こまつな、もやし、 たまねぎ、にんじん、 生わかめ、コーン	星せんべい
16	土	お弁当の日		幼児用菓子				米ソフトせんべい
18	月	ごはん 新玉ねぎサラダ ジャが芋と鶏肉のゴマ煮 みそ汁	●	にんじんおにぎり ウエハース	鶏もも肉、みそ、油揚げ、 かつお節	米、ジャがいも、しらたき、 砂糖、こま	たまねぎ、キャベツ、 だいこん、にんじん、 こまつな	米ソフトせんべい
19	火	ごはん ペンネナポリタン 西京焼き すまし汁	●	バナナケーキ おやついりこ	魚、木綿豆腐、みそ、いりこ	米、小麦粉、ペンネ、油、 砂糖、片栗粉	たまねぎ、だいこん、 にんじん、生わかめ、 ピーマン、エリンギ、バナナ	星せんべい
20	水	ごはん バイクトジャが 豚肉の生姜焼き 小松菜とコーンの和え物		ひじきおにぎり チーズ	豚肉、油揚げ	米、ジャがいも、油、 片栗粉、砂糖	こまつな、たまねぎ、 コーン、ひじき、 しょうが、あおのり	米ソフトせんべい
21	木	ごはん りんごゼリー 魚のフライ みそ汁 野菜の甘酢炒め	●	お麩ラスク おやついりこ	魚、バター、みそ、いりこ、 油揚げ	米、ジャがいも、パン粉、 焼酎、砂糖、油、小麦粉、 片栗粉	たまねぎ、りんご濃縮果汁、 キャベツ、にんじん、 みかん缶、ピーマン、 しめじ、粉かてん	星せんべい
22	金	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁	●	チヂミ	鶏もも肉、木綿豆腐、 ツナ水煮缶、みそ、 とろけるチーズ	米、米粉、小麦粉、片栗粉、 砂糖、こま油	たまねぎ、にんじん、 こまつな、だいこん、 コーン、ごぼう	米ソフトせんべい
23	土	お弁当の日		幼児用菓子				星せんべい
25	月	ハリハリごはん きんぴらごぼう 鶏のケチャップ煮 みそ汁	●	米粉蒸しケーキ おやついりこ	鶏もも肉、豆乳、みそ、 いりこ、凍り豆腐	米、米粉、ジャがいも、油、 片栗粉、砂糖、すりこま	たまねぎ、にんじん、 ごぼう、いちごジャム、 生わかめ、ピーマン、 切り干しだいこん	星せんべい
26	火	ごはん マカロニサラダ 利休焼き みそ汁	●	きなこおにぎり チーズ	魚、木綿豆腐、みそ、 きな粉	米、マカロニ、片栗粉、油、 マヨネーズ、こま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、しめじ	米ソフトせんべい
27	水	ごはん ひじきとジャが芋の炒り煮 魚の磯辺焼き キャベツのコーン煮こま和え		パン	魚、油揚げ	米、強力粉、ジャがいも、 砂糖、片栗粉、油、こま	キャベツ、にんじん、 きゅうり、ひじき、あおのり	果物
28	木	ごはん にんじんマリネサラダ ナゲット 野菜スープ	●	たきこみおにぎり ウエハース	鶏ひき肉、木綿豆腐、 ツナ水煮缶、油揚げ	米、油、片栗粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、こまつな、 ごぼう、コーン、しめじ、 切り干しだいこん、しょうが	星せんべい
29	金	カレーライス 野菜の和え物	●	にんじんもち チーズ	鶏もも肉、豆乳、きな粉	米、ジャがいも、米粉、 砂糖、油、	たまねぎ、にんじん、 キャベツ	米ソフトせんべい
30	土	お弁当の日		幼児用菓子				星せんべい
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	452 kcal	※食材の仕入れなどにより、献立・材料が変更になる場合がありますので、ご了承ください。				
		たんぱく質	16.5 g	※ナースリーの給食は、家庭での食事の様子に合わせて献立内容が変更になります。				
		脂質	12.0 g	まだ食べたことのない食材を家庭で食べてアレルギー症状などの問題ない場合はお知らせください。				
		塩分	1.1 g					



新年度が始まり 1 か月が経ちました。子ども達は徐々に新しい環境に慣れ、笑顔も増えて元気に遊んでいます。一方、疲れも少しずつ溜まってくる頃であり、体調を崩すこともあると思います。今月は大型連休もあるので、早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけ、生活リズムを整えて元気に登園しましょう。



5月1日(金)からは、幼稚園部も給食が始まります。給食室の前に、その日の給食とおやつを展示しています。隣には、その日の給食・おやつで使用する食材を【赤】【黄】【緑】に色分けした3色ボードを掲示しています。食材を栄養素の働き別に3つのグループに分けて、わかりやすくしています。それぞれの色の食べ物をバランスよく食べることで体に必要な栄養がとりやすくなり、丈夫な体になります。ぜひご家庭でも三色ボードを参考にしながらかんがえてみてください。

赤の食べ物

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品

〈働き〉

血や筋肉をつくる

血や筋肉、丈夫な骨を作って
体を大きくする



黄の食べ物

ごはん・パン・麺類・いも類

〈働き〉

熱や力のもとになる

元気いっぱいに遊んだり、
体を動かしたりするための力を出す



緑の食べ物

野菜・果物・きのこ・海藻類

〈働き〉

体の調子を整える

病気から体を守り、
お腹の掃除をしてウンチを出す



献立表に、その日使用する食材を3色のグループに分けているのでチェックしてみてください。

聖愛幼稚園では、毎月(幼稚園部は8月を除く)身長と体重の計測をしています。母子手帳に記載されている成長曲線に結果をあてはめて確認してみてください。標準の枠に入らないからといって、異常というわけではありません。成長期のこの時期は、しっかりと栄養を取ることが一番大切です。気になる保護者の方は、給食室にご相談ください。

給食室では、引き続き子ども達の健康づくりに役立てるよう、美味しくバランスの良い給食やおやつを提供していきます!

お願い

小さな子どもが食べものを喉に詰めてしまう、窒息・誤嚥事故が起きています。特に、5歳以下の小さな子どもは注意が必要です。豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。

お弁当を作るときは

- ・球形のもの(ミニトマト・チーズ・ぶどう・うずらの卵など)は、食べやすくカットして入れてください。
- ・事故防止のためピックは使用しないようお願いします。
- ・ナースリーはデザート類(果物)は入れないようお願いします。(食事の妨げになる場合があります)