

献立表

2026年5月

認定こども園 大垣ひかり保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 金 20 水	鮭ご飯 味噌汁(わかめ・たまねぎ) ほうれん草とひじきのサラダ お米のパパロア	528.2(484.5) 18.0(16.4) 17.6(14.0) 1.9(1.7)	米、マヨネーズ(卵不使用)、すりごま、○ポテコ	○牛乳、さけ、ミックス味噌(大豆)、油揚げ(大豆)、お米のパパロア(大豆)(卵・乳不使用)	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ひじき、塩こんぶ、カットわかめ	すき焼のたれ、いりこだし、食塩	牛乳、クッピーラムネ	牛乳、ポテコ
7 21 木	ロールパン イタリアンスパゲティ キャベツのツナサラダ ジョア(マスカット)	545.4(475.3) 19.7(17.4) 18.1(14.3) 2.1(1.8)	ロールパン(卵、乳)、スパゲティ、サラダ油、砂糖、焙煎ごまドレッシング(卵)、○ムーンライトクッキー(卵、乳)	○牛乳、ウインナー(乳)、ツナ油漬、粉チーズ(乳)、ジョア(マスカット)(乳)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、にんにく、○ぶどう果汁	ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳、プチポテト	牛乳(7)、ぶどう果汁(21)、ムーンライトクッキー
8 22 金	カレーライス(チキン) ミモザサラダ ぶどうゼリー	659.6(578.8) 25.6(22.4) 26.7(21.3) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、○ふわっとえび(えび)	○牛乳、鶏もも肉、卵(炒り卵)、無添加ハム	たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、ぶどうゼリー	カレールー(乳)、食塩	牛乳、サラダうすやき	牛乳、ふわっとえび
11 25 月	ごはん 納豆 そうめん汁 肉じゃが	511.6(466.4) 20.6(18.7) 11.0(8.7) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、干しとうめん、砂糖、○まがりせんべい(卵)	○牛乳、豚肉、油揚げ(大豆)、納豆(大豆)	たまねぎ、にんじん、しらたき、こまつな、さやえんどう	しょうゆ、みりん、いりこだし、めんつゆ、食塩	牛乳、ポテコ	牛乳、まがりせんべい
12 26 火	食パン コンソメスープ ハンバーグケチャップ煮 粉ふきいも	476.4(395.1) 26.1(21.2) 15.0(11.7) 2.4(1.9)	食パン(乳)、じゃがいも、砂糖、○クッピーラムネ、○誕生会ケーキ(卵・乳不使用)	○牛乳、ハンバーグ(卵・乳不使用)、○冷凍スクールヨーグルト(乳)	たまねぎ、コーン缶、にんじん、しめじ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳、こつぶっこ	お茶、冷凍スクールヨーグルト・クッピーラムネ(12)牛乳、誕生会ケーキ(26)
13 27 水	メルルーサのかばやき丼 味噌汁(豆腐・えのき) こまつなのごま酢和え	532.1(493.8) 26.0(22.0) 14.0(14.5) 2.5(2.2)	米、片栗粉、キャノーラ油、砂糖、ごま油、○ビスコ(乳)	○牛乳、メルルーサ、木綿豆腐(大豆)、ツナ油漬、赤みそ(大豆)	こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、いりこだし、らっきょう酢、みりん、食塩	牛乳、網揚げあられ	牛乳、ビスコ
14 28 木	スティックパン 中華そば ごぼうサラダ バナナ1/2	439.7(400.7) 16.4(15.2) 15.1(12.0) 2.2(1.9)	スティックパン(卵、乳)、干し中華めん、マヨネーズ(卵不使用)、すりごま、○米、○すりごま、○ごま油	焼き豚(乳)、なると、無添加ハム、○しらす干し	バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、中華スープの素、食塩、○食塩	牛乳、豆乳ウエハース	お茶、じゃこにぎり
15 29 金	マーボー丼 中華スープ(たまねぎ・わかめ) もやしと人参のナムル	530.8(480.6) 23.1(20.5) 18.5(14.8) 2.1(1.8)	米、砂糖、ごま油、片栗粉、すりごま、○エアリアルしお(乳)	○牛乳、木綿豆腐(大豆)、豚肉赤身ミンチ、赤みそ(大豆)	もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、中華スープの素、食塩	牛乳、源氏パイ	牛乳、エアリアルしお
18 月	ごはん 味噌汁(なす・たまねぎ) 鶏肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え	502.5(459.1) 18.7(17.2) 18.4(14.7) 1.7(1.5)	米、キャノーラ油、片栗粉、○ホットケーキミックス(卵・乳不使用)、○砂糖	○牛乳、○豆乳(大豆)、鶏もも肉、赤みそ(大豆)、油揚げ(大豆)	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ、○キャロットペースト(冷凍)	しょうゆ、いりこだし、みりん、食塩、ゆかり粉	牛乳、サッポロポテト	牛乳、キャロット蒸しパン
19 火	豆ごはん 麩のすまし汁(えのき) 厚揚げのみそ炒め ひとくちチーズ	501.8(441.5) 20.5(17.3) 14.0(11.1) 1.7(1.4)	米、白玉麩、砂糖、片栗粉、ごま油、○さやえんどう さっぱりしお	○牛乳、生揚げ(大豆)、豚肉、赤みそ(大豆)、ひとくちチーズ(乳)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、グリーンピース、えのきたけ、干しいたけ、しょうが、こぶ茶缶、にんにく、わかめご飯の素	しょうゆ、いりこだし、食塩	牛乳、ふわっと枝豆味	牛乳、さやえんどう さっぱりしお

★土曜日★

2	中華丼、みかんゼリー、お魚ソーセージ
9	ミニクロワッサン、和風スパゲティ、気になる野菜(アップル&キャロット)
16	ハヤシライス、やさいゼリー、ヤクルト
23	豚丼、おいしいカルシウムヨーグルト、お魚ソーセージ
30	黒糖ロールパン、あんかけ焼きそば、ぶどう果汁

※変更することがあります。
※誕生会(26日)は、ケーキでお祝いをします。

5月 給食だより



給食レシピ

そうめん汁
11日・25日

- 1 そうめんをゆで、水で洗い、水気を切っておく。
- 2 小松菜は2cmくらい、にんじんは千切り、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋にだしとにんじんを入れ、水から火にかける。
- 4 3が柔らかくなったら、小松菜と油揚げを加え、ひと煮立ちさせる。
- 5 塩と醤油で調味し、食べる直前に1のそうめんを加える。

- 4人分目安
- ・干しとうめん …… 20g
 - ・にんじん …… 1/3本
 - ・小松菜 …… 2株
 - ・油揚げ …… 1枚
 - ・だし汁 …… 600cc
- 調味料
- ・しょうゆ …… 小さじ2
 - ・塩 …… 適宜

子どもの「食べたい気持ち」を引き出す工夫

子どもの「食べムラ」や「遊び食べ」に悩むというお声もよく耳にします。「しっかり食べて、元気に過ごしてほしい」と願うのは、すべての方の共通の願いです。そこで今回は、子どもの「食べる意欲」を自然に引き出すためのヒントを特集します。

★すべての土台「お腹がすく」リズムをつくろう

食べる意欲の原点は、何といたって「お腹がすいた!」という感覚です。その感覚を育むためには、生活リズムを整えることが一番の近道です。

<早寝・早起き・朝ごはん>

朝、太陽の光を浴びると、体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「おいしい」と感じられるようになります。



<日中は思いっきり体を動かそう!>

当たり前のことのようにですが、体をたくさん動かしてエネルギーを使えば、自然とお腹はすいてきます。お天気の良い日は公園へ行ったり、お家の中でも歌に合わせてダンスをしたり、日中の活動量を増やすことが、何よりのごちそうになります。



<間食は時間と量を決めて>

おやつ(間食)は、子どもにとって食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補うための大切な「4回目の食事」です。しかし、だらだらと食べ続けたり、ごはんの直前に食べたりすると、ごはんの時間にお腹がすかなくなってしまう。「15時になったらおやつにしようね」と時間を決め、量を決めて与えるようにしましょう。



★「さあ、ごはん!」気持ちを切り替えるスイッチ

遊びに夢中になっている子どもにとって、食事の時間に気持ちを切り替えるのは難しいものです。食事の前に一連の「お決まりの行動(ルーティン)」をつくることで、スムーズに食事へと誘導できます。

献立からのメッセージ

そらまめ

たんぱく質が多いのが特徴です。さやが空を向いていることから、「空豆」と書きます。煮物や炒め物としても食べられますが、園では塩ゆでにして提供します。



新たまねぎ

早どりの新たまねぎは早春頃から出回ります。肉厚でやわらかく、甘味があり、みずみずしいのが特徴です。

