



5月献立表



令和8年

同仁東保育園

日	曜	献立名	使用食材	3才未満児 午前のおやつ	全児童 午後のおやつ
1	金	カツオフライ・温野菜サラダ・味噌汁・たけのこごはん	人参・筍・椎茸・油揚げ・鶏肉・キャベツ・もやし・法蓮華・豆腐・カツオ・ブロッコリー・カリフラワー・みかん缶	マリービスケット・牛乳	メロンゼリー・雪の宿せんべい
2	土	具だくさんのたぬきうどん・バナナ	もやし・白菜・人参・玉葱・豚肉・揚げ玉・わかめ・バナナ	塩せんべい・牛乳	ジャムサンド・牛乳
3	日				
4	月				
5	火				
6	水				
7	木	春巻き・スパゲティ・サラダ・味噌汁・なめし	白菜・もやし・人参・法蓮華・豆腐・春巻き・胡瓜・お魚ソーセージ・コーン・蕨菜・芋	野菜かりんとう・牛乳	ふかし芋・牛乳
8	金	麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁・ごはん	もやし・大根・人参・小松菜・油揚げ・玉葱・椎茸・にら・豆腐・豚肉・春雨・胡瓜・ハム・卵	たべっこ動物・牛乳	ラスク・牛乳
9	土	野菜とひき肉うどん・バナナ	小松菜・もやし・白菜・ねぎ・人参・豚肉・バナナ・わかめ	塩せんべい・牛乳	わかめおにぎり・牛乳
10	日				
11	月	キーマ風カレーライス・牛乳・和風サラダ	じゃが芋・玉葱・人参・インゲン豆・鶏肉・春雨・もやし・胡瓜・わかめ・カニカマ・コーン	リッツ・牛乳	スティックパン・麦茶
12	火	けんちんうどん・薩摩芋の天ぷら	白菜・大根・人参・ねぎ・牛蒡・白滝・法蓮華・豚肉・蕨菜・シラス・チーズ・あおさ	ビスケット・牛乳	しらすトースト・牛乳
13	水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁・ごはん	もやし・キャベツ・人参・小松菜・油揚げ・玉葱・白滝・椎茸・鶏元・豚肉・大根・胡瓜	クッキー・牛乳	ソフール・のり塩せんべい
14	木	ホッケの塩焼き・ひじき煮・ブロッコリー・トマト・味噌汁・ごはん	白菜・もやし・人参・法蓮華・豆腐・ほっけ・ひじき・油揚げ・椎茸・白滝・ブロッコリー・トマト	マリービスケット・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
15	金	ポテトコロッケ・ツナサラダ・鶏と野菜の中華スープ・ゴマ塩ご飯	コロッケ・黒ゴマ・キャベツ・人参・玉葱・にら・しめじ・鶏肉・キャベツ・胡瓜・パプリカ・ツナ・コーン	野菜かりんとう・牛乳	今川焼き・牛乳
16	土	おにぎり・バナナ・豚汁	わかめ・鮭・白菜・大根・人参・しめじ・万能ねぎ・糸こんにゃく・豚肉・豆腐・バナナ・チーズ・ハム	塩せんべい・牛乳	ハムチーズサンド・牛乳
17	日				
18	月	タコライス・バナナ・和風ポトフ	豚肉・玉葱・キャベツ・トマト・じゃが芋・人参・白菜・法蓮華・鶏肉・バナナ	ゴマスティック・牛乳	プリン・せんべい
19	火	南瓜シチュー・肉団子・キャベツサラダ・ジャム&マーガリンコッペパン・牛乳	南瓜・じゃが芋・玉葱・人参・法蓮華・コーン・鶏肉・豚肉・キャベツ・胡瓜・蕨菜	のり塩せんべい・牛乳	芋かりんとう・麦茶
20	水	五目納豆・中華風サラダ・さつま汁・ごはん	白菜・大根・人参・蕨菜・玉葱・油揚げ・豚肉・法蓮華・鷹豆・万能ねぎ・春雨・胡瓜・ハム・卵	たべっこ動物・牛乳	フランクフルト・牛乳
21	木	ちくわの磯部揚げ・マカロニサラダ・具だくさん汁・ふりかけごはん	のりたま・白菜・大根・もやし・人参・豆腐・法蓮華・竹輪・あおさ・胡瓜・ハム・コーン	リッツ・牛乳	ピーチフルーチェ・塩せんべい
22	金	中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	キャベツ・筍・玉葱・人参・椎茸・豚肉・海老・法蓮華・白菜・もやし・小松菜・豆腐・杏仁豆腐・フルーツ缶	ビスケット・牛乳	サターアングリー・牛乳
23	土	ミートソーススパゲティ・野菜スープ・バナナ	ミートソース・キャベツ・もやし・人参・玉葱・水菜・しめじ・鶏肉・バナナ	塩せんべい・牛乳	おかかおにぎり・牛乳
24	日				
25	月	野菜カレーライス・牛乳・フルーツ和え	南瓜・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・ピーマン・豚肉・バナナ・キウイ・フルーツ缶	クッキー・牛乳	アメリカンドッグ・麦茶
26	火	タンメン風うどん・大学芋	キャベツ・もやし・人参・きくらげ・豚肉・蒲鉾・コーン・法蓮華・蕨菜・昆布・白ごま	のり塩せんべい・牛乳	ゴマ昆布おにぎり・麦茶
27	水	肉豆腐・酢の物・味噌汁・ごはん	もやし・キャベツ・人参・小松菜・油揚げ・豚肉・豆腐・玉葱・白滝・椎茸・鶏元・春雨・胡瓜・わかめ・カニカマ・みかん缶	ゴマスティック・牛乳	クリームパン・牛乳
28	木	鯖のみぞれ煮・ポテトサラダ・味噌汁・ごはん	白菜・もやし・人参・法蓮華・豆腐・じゃが芋・胡瓜・コーン・ハム・きなこ	マリービスケット・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
29	金	豆腐ハンバーグ・ひじきとマカロニのサラダ・野菜とわかめのスープ・ごはん	キャベツ・もやし・人参・しめじ・玉葱・わかめ・豚肉・豆腐・卵・枝豆・ひじき・カニカマ・コーン	野菜かりんとう・牛乳	ぶどうゼリー・のり塩せんべい
30	土	中華風うどん・バナナ	白菜・玉葱・人参・椎茸・にら・豚肉・バナナ	塩せんべい・牛乳	きつねおにぎり・牛乳
31	日				

カミカミ ゴクンは大切です

新緑のまぶしい5月がやってきました。子どもたちも、新しいクラスにだんだんと

慣れてきた頃ではないでしょうか。そんな中、少し疲れが出てくるお子さんもいるかと思いますが、早めの就寝や消化のよい物を心がけ、無理なく過ごしていきるといいですね。

今月は子供たちの、口の使い方の話です。子どもたちの食事は、飲み込みやすくやわらかい物ばかりもいいのですが、しっかりとあごを使うような食材や、つるつるしたものペラペラしたものなど、変化にとんだ食材も口の発達には欠かせません。ただ、それもしっかりと噛み砕くことができないと、のどに詰まらせるなどの事故につながってしまいます。赤ちゃんのミルクを飲む口の使い方を、食べ物をかんで飲み込むことにかえていくことは、本当に丁寧に進める必要があります。しっかり食べ物をかむことは、消化をよくするだけでなく、あごや歯や舌の発達、脳の働きなどいろんなことにつながります。

今一度、保護者の方がお子さんの食べている様子を見ていただけたらと思います。

	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
3歳未満児	443kcal	14.8g	14.5g	1.4g
3歳以上児	606kcal	21.4g	18.8g	1.9g

都合により、献立が変更になることがあります。

こんな様子はないかな？チェックしてみよう！

- 食べるのがとてもはやい
- 食事中に口が開きがちでクチャクチャ音がする
- 一度にたくさん詰め込む
- かたいものやかみにくい物を選げる

