



令和8年 5月 献立表

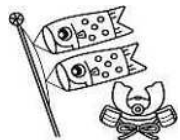


朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前	おやつ	主な材料名		
			3時		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ごはん ミートローフ ポイル野菜 マカロニスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 パイナップルマフィン	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/マカロニ/小麦 粉/上白糖	豚ひき肉/牛乳/豆乳	玉葱/人参/ブロッコ リー/パイン缶	
2	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャバツサラダ じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん	はいが精米/マーマレ ード/菜種油/上白糖/ じゃが芋/白ごま(いり)	若鶏肉モモ/煮干し/味 噌/花かつお	キャバツ/人参/玉葱	
7	21 木	ごはん ポークカレー 小松菜サラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 りんご寒天 せんべい	はいが精米/じゃが芋/ 菜種油/有塩バター/小 麦粉/上白糖/せんべい	豚こま肉/牛乳/粉かん てん	玉葱/人参/コンクリーム缶 /小松菜/キャバツ/り んご ジュース	
8	22 金	ごはん 回鍋肉 かぼちゃの甘煮 オニオンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャムサンド	はいが精米/菜種油/ 上白糖/食パン/いちご ジャム	豚こま肉/生揚げ/味噌 /出し昆布/牛乳	にんにく/生姜/キャバ ツ/人参/ピーマン/玉 葱/かぼちゃ/えのき茸 /パセリ(乾)	
9	23 土	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き かぶときゅうりサラダ 玉ねぎと人参スープ	牛乳 せんべい 麦茶 さつまいもおやき	はいが精米/マヨドレ/ 菜種油/上白糖/さつま 芋/片栗粉/黒ごま(い り)	若鶏肉モモ/味噌/牛乳	かぶ/きゅうり/人参/ 玉葱/パセリ(乾)	
11	25 月	ごはん 鶏ひき肉と野菜のうま煮 スティックきゅうり 豆腐と人参みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉	鶏ひき肉/木綿豆腐/ 煮干し/味噌/わかめご はんのもと	大根/人参/ちんげん菜 /きゅうり/玉葱	
12	26 火	ごはん 白身魚のタンドリー 大根サラダ キャバツと玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 青のりポテト	はいが精米/マヨドレ/ 菜種油/上白糖/新じゃ がいも	むきかだい/牛乳/青の り	にんにく/玉葱/大根/ きゅうり/人参/キャバ ツ	
13	27 水	ごはん 鶏肉のおろし焼き ごまあえ 玉ねぎとえのきみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごジャムのケーキ	はいが精米/菜種油/ 白ごま(すり)/上白糖/ 小麦粉/りんごジャム	若鶏肉モモ/煮干し/味 噌/牛乳/豆乳	大根/ほうれん草/キャ バツ/玉葱/人参/えの き茸	
14	28 木	ごはん 鮭の照り焼き きゅうりとわかめ酢の物 かぼちゃと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きうどん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ゆでうどん	鮭/わかめ/煮干し/味 噌/牛乳	きゅうり/かぼちゃ/玉 葱/キャバツ/人参	
15	29 金	ごはん 新じゃが煮 ブロッコリー青茹で 大根と人参すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 塩こんぶパスタ	はいが精米/新じゃがい も/菜種油/上白糖/ス パゲッティ	豚こま肉/凍り豆腐/出 し昆布/花かつお/牛乳 /ツナ缶/塩昆布	玉葱/人参/ブロッコ リー/大根/長ねぎ /ツナ缶/塩昆布	
16	30 土	ごはん 豚肉のごま焼き もやしときゅうり中華和え ほうれん草と人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち	はいが精米/白ごま(い り)/菜種油/上白糖/ ごま油/白ごま(すり)	豚こま肉/煮干し/味噌 /牛乳	玉葱/もやし/きゅうり /人参/ほうれん草	
18	月	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ブロッコリーナムル 豆腐と小松菜スープ	牛乳 せんべい 麦茶 ピラフ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油	若鶏肉モモ/木綿豆腐	玉葱/人参/にんにく/ ブロッコリー/小松菜/ 粒コーン缶	
19	火	ごはん 照り焼きハンバーグ 人参のツナサラダ 茹でそら豆 コーンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 若草ケーキ	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/小麦 粉	豚ひき肉/ツナ缶/豆乳 /牛乳	玉葱/人参/きゅうり/ レモン/そらまめ/コン クリーム缶/粒コーン缶/ パセリ(乾)/ほうれん草	
20	水	ごはん 豚肉の塩麹焼き だいこんさんびら えのき茸と長ねぎみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 焼きビーフン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ビーフン	豚こま肉/煮干し/味噌 /牛乳	玉葱/大根/人参/いん げん/えのき茸/長ねぎ /もやし	

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

★毎月19日は食育の日です。保育園では、毎月19日前後に「食育ランチ」を提供します。どうぞお楽しみに！！



1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 519 kcal	エネルギー 566 kcal
たんぱく質 19.4 g	たんぱく質 21.7 g

今月の食育ランチは19日(火)
「春を味わおう」ランチです！





あさか食育だより



令和8年5月

新年度が始まって1か月が過ぎ、こどもたちは新しい環境にも慣れてきました。疲れが出やすい時期でもあるので、ゆったりとした雰囲気の中で、心穏やかに楽しく食事ができるようにしていきましょう。

味わう力（味覚）を育てよう！

食べ物の味を識別するのは味覚の働きです。味覚はおもに舌の上にある味蕾（みらい）で感じます。実は、食べ物をおいしいと感じるかどうかは、これまでに食べた味の記憶が頼りになります。そのため、離乳期からさまざまな味を経験し、味覚の幅を広げていくことが大切です。

味の基本は、甘味、うま味、塩味、酸味、苦味です。酸味や苦味が苦手な子もいますが、おいしく楽しく食べられた経験を重ねることで食べられるようになっていきますので、いろいろな味付けにチャレンジしてみましょう。



5月5日は端午の節句 ~かしわもち豆知識~



上新粉を練って作ったもちの中にあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくなる」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べるようになりました。柏の葉には抗菌成分があり、冷蔵庫のなかった昔は食品を保護する天然の包装材料として重宝されました。

くりかえしの献立

献立は、同じ献立を2回実施するようにしています。

食べ慣れない食材やメニューも、1回目は食べられなくても、2回目は味や見た目に慣れ、食べられるようにという目的があります。また、調理や提供方法の工夫もしています。

