



風薫る5月、さわやかな季節になりました。こどもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹がすくのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれる子どもがたくさんいます。体調管理に十分注意しながら元気に過ごしていきましょう。



5月5日はこどもの日で「端午の節句」です。子どもたちの健やかな成長を願い、お祝いをする特別な日です。ちまきや柏餅を食べてお祝いをします。

＊ ちまき ＊

ちまきは古代中国が起源で邪気を払う食べ物とされていました。それが日本に伝わり、こどもの健康と無病息災を祈る意味で食べるようになりました。

＊ 柏餅 ＊

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

そら豆

初夏の味覚である【そら豆】。さやが天に向かって育つことから名づけられたと言われています。そら豆の旬は5～6月です。たんぱく質・ビタミン類・ミネラル類・食物繊維などの栄養素を含みます。

そら豆が登場するお話

食べ物が登場するお話は、子どもの食への興味に繋がります。

「そらまめくんのベッド」

作: なかやみわ/福音館書店

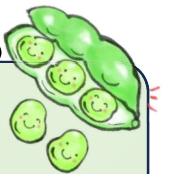
そら豆入りまんまるじゃが

材料(大人4人分)

- | | | | |
|----------|-----|------------|-----|
| ・じゃが芋(大) | 2個 | ・塩 | 2g |
| ・そら豆 | 10個 | ・片栗粉(まぶす用) | 20g |
| ・チーズ | 50g | ・サラダ油 | 適量 |
| ・卵 | 50g | | |
| ・片栗粉 | 20g | | |

【作り方】

- ① じゃがいもを蒸してつぶす。
- ② そら豆は塩少々を加えた熱湯で茹でて薄皮をむく。
- ③ ①に、そら豆、さいの目切りにしたチーズ、溶き卵、片栗粉、塩を加えて、丸く丸める。
- ④ 転がしながら片栗粉を表面につけ、180℃の油でカラッと揚げる。



2026年5月



献立表



住吉台こども園

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			延長おやつ	
				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		
01 金	せんべい	ごはん 海野豆腐と卵のふわふわ煮 きゅうりとトマトの和え物 バナナ	焼きそば	ゆで中華めん、米、油、砂糖	卵、鶏ささ身、豚肉(もも)、凍り豆腐	バナナ、緑豆もやし、にんじん、キャベツ、トマト、たまねぎ、いんげん、きゅうり	ビスケット 牛乳	
02 土	セサミビスケット 牛乳	中華丼 春雨の酢の物 グレープフルーツ	ウエハース 青のりせんべい 牛乳	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	ハム、豚肉(もも)、牛乳、なるこ	グレープフルーツ、緑豆もやし、きゅうり、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、さやえんどう		
07 木	塩せんべい 牛乳	和風スパゲティ 小松菜のみそ和え 春野菜スープ オレンジ	豆腐ナゲット 牛乳	スパゲティ、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、ベーコン、赤みそ、かつお節、牛乳	オレンジ、こまつな、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ねぎ	ビスケット 野菜ジュース	
08 金	ソフトせんべい 牛乳	ごはん 豚肉の佃煮 オクラとわかめの酢の物 ハイナップル	フルーツヨーグルト和え 以：せんべい	米、砂糖、油、砂糖	豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、しらす、卵、ホイップクリーム、牛乳	ハイナップル、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごぼう、りんご、もも(白桃)、あかみかん、バナナ、アケビ、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ	クッキー 牛乳	
09 土	せんべい 牛乳	豚丼 豆腐サラダ グレープフルーツ	ビスケット せんべい 牛乳	米、砂糖、油、ごま、ごま油	豚肉(もも)、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、牛乳	にんじん、たまねぎ、みずな、グレープフルーツ(赤)		
11 月	ピーチゼリー	ごはん カレーのみそ煮 青菜のお浸し わかめとなめこの味噌汁 バナナ	お好み焼き	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油	かだい、卵、赤みそ、ベーコン、チーズ、凍り豆腐、かつお節	バナナ、こまつな、だいこん(おろし)、キャベツ、ほうれんそう、カットわかめ、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	せんべい 牛乳	
12 火	バタービスケット 牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ コーンスローサラダ 豚汁 オレンジ	焼きいも	さつまいも、米、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、豚肉(もも)、木綿豆腐、赤みそ、ハム、牛乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、はくさい、だいこん、しめじ、ねぎ	甘辛せんべい 牛乳	
13 水	ビスケット	ミートスパゲティ 青菜ともやしのナムル 卵とトマトのスープ グレープフルーツ	パウムクーヘン 牛乳 以：ウエハース	スパゲティ、油、片栗粉、ごま、ごま油	豚ひき肉、卵、牛乳	グレープフルーツ、にんじん、トマト、緑豆もやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ほうれんそう、万能ねぎ	塩せんべい りんごジュース	
14 木	ソフトせんべい 牛乳	食パン 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ ハイナップル	味噌おにぎり 牛乳	じゃがいも、米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、あさり、赤みそ、牛乳	ハイナップル、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、プロッコリー、きゅうり、コーン缶	ビスケット 牛乳	
15 金	ビスケット 牛乳	ごはん かぼちゃの豆乳グラタン フロッコリー添え ツナキャベツ和え グレープフルーツ	バナナケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、小麦粉、油、ごま油、ごま	豆乳、鶏ひき肉、牛乳、卵、チーズ、ツナ油漬缶、無塩バター	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、キャベツ、フロッコリー、にんじん、カットわかめ	ソフトせんべい	
16 土	塩せんべい 牛乳	ごはん 焼肉 ほうれん草の磯和え バナナ	甘辛せんべい ビスケット 牛乳	米、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、牛乳	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、ピーマン、あおのり		
18 月	サンドせんべい	親子丼 かぶのそぼろあんかけ 野菜たっぷりすまし汁 バナナ	ココロ揚げ 牛乳	米、片栗粉、砂糖、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、卵、凍り豆腐、豚ひき肉、きな粉、牛乳	バナナ、かぶ、にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん	せんべい 牛乳	
19 火	ソフトせんべい 牛乳	ちまき風炊き込みご飯 こいのぼりハンバーグ フロッコリー添え わかめスープ フルーツポンチ	こいのぼりサンド	米、食パン、パン粉、油、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ホイップクリーム、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、もも(白桃)、あかみかん、プロッコリー、バナナ缶、きゅうり、ねぎ、たけのこ、いちごシヤム、コーン缶、グリーンピース、カットわかめ	ウエハース 牛乳	
20 水	甘辛せんべい 牛乳	ごはん カレーの甘辛焼き 青菜のコーンと和え 豚煎煮 バナナ	豆腐チヂミ 牛乳	米、さといも、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、かだい、鶏もも肉、牛乳	バナナ、にんじん、にら、こまつな、ごぼう、コーン缶、さやえんどう	揚げせんべい	
21 木	ソフトせんべい 牛乳	食パン 野菜たっぷりキッシュ風 カルシウムたっぷりサラダ グレープフルーツ	苺ごはん	食パン、米、砂糖、油、ごま	牛乳、卵、ベーコン、ゆで大豆、しらす、油揚げ	グレープフルーツ、たけのこ、にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、こまつな、にんじん、しそ	ビスケット 牛乳	
22 金	ビスケット 牛乳	ごはん 赤魚のごまみそ焼き トマトとささみの和え物 すいとん 乳酸菌飲料	カステラ (非) ライスクッキーいちご 牛乳	米、小麦粉、油、ごま	乳酸菌飲料、あこうだい、油揚げ、鶏ささ身、赤みそ、牛乳	にんじん、きゅうり、トマト、だいこん、ごぼう	クッキー 牛乳	
23 土	クッキー 牛乳	ごはん 生揚げの味噌炒め オクラとわかめの酢の物 グレープフルーツ	ウエハース 塩せんべい 牛乳	米、砂糖、ごま油	生揚げ、豚肉(もも)、しらす干し、赤みそ、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、いんげん、カットわかめ		
25 月	塩せんべい りんごジュース	ごはん たらの唐揚げ スティック野菜 もやしのナムル ハイナップル	ねばねばうどん	米、ゆでうどん、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま油	たら、挽きわり納豆	りんご濃縮果汁、ハイナップル、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、オクラ、カットわかめ	揚げせんべい	
26 火	ピーチゼリー	和菓子 キャベツのゆかり和え 貝だくさん味噌汁 乳酸菌飲料	プリンパフェ風 以：(非) ライスクッキー いちご	米、油麩、砂糖	乳酸菌飲料、卵、木綿豆腐、赤みそ、ホイップクリーム、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しいたけ、はくさい、ねぎ、糸みつば	ビスケット 牛乳	
27 水	せんべい	食パン 豆腐ピザ いんげんの畑和え さつまいもサラダ グレープフルーツ	焼きうどん 牛乳	食パン、ゆでうどん、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、片栗粉	豚肉(もも)、ハム、かつお節、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、とろけるチーズ	グレープフルーツ、いんげん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ	クッキー 牛乳	
28 木	塩せんべい 牛乳	ごはん マスのポテト焼き フロッコリー添え 小松菜の納豆和え ヨーグルト	のりじゃこトースト 牛乳	米、食パン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ	ヨーグルト(無糖)、さけ、しらす干し、とろけるチーズ、牛乳、挽きわり納豆、かつお節	フロッコリー、にんじん、コーン缶、あおのり、緑豆もやし、こまつな	ビスケット 牛乳	
29 金	ビスケット 牛乳	マーボー丼 もやしとチーズの和え物 中華スープ バナナ	あけぼのごはん	米、ワンタンの皮、片栗粉、砂糖、油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、大豆水煮缶、チーズ、赤みそ、かつお節、牛乳	バナナ、緑豆もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ	塩せんべい 牛乳	
30 土	ビスケット 牛乳	ごはん 鶏肉とじゃがいもの煮物 キャベツのゆかり和え グレープフルーツ	ウエハース クッキー 牛乳	米、じゃがいも、しらす、砂糖、油	鶏もも肉、牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり		
(以：) のついてる献立は3歳以上児のみの提供となります。 ★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
				3歳未満児目標	510	17~25	11~17	1.5未満
				予定献立栄養量	481	18.3	15.2	1.3
				3歳以上児目標	570	19~29	13~19	1.5未満
				予定献立栄養量	520	20.3	15.6	1.4

