



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

長命ヶ丘つくしこども園

日付	午前おやつ	主食	献立	午後おやつ	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	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	じゃこごまのふりかけ 肉じゃが ごまつなと豆腐みそ汁 オレンジ	(牛乳) きな粉ポテト	さつまいも、米、じゃがいも、 砂糖、サラダ油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉、み そ、しらす、きな粉、油揚 げ、かつお節、刻みごん が、あおのり	オレンジ、たまねぎ、にん じん、ごまつな	牛乳 塩せんべい	
02 土	牛乳 塩せんべい	ごはん	厚揚げの中華炒 はるさめスープ バナナ	ほうれん草と白ぶど うジュース カルシウムせん	米、はるさめ、片栗粉、ご ま油、サラダ油、ごま	厚揚げ、豚肉、牛乳	野菜ジュース、バナナ、たま ねぎ、にんじん、チンゲンサ イ、えのき巻、コーン、 ピーマン、にんにく、しょう が		
04 月			みどりの日						
05 火			こどもの日						
06 水			振替休日						
07 木	クッキー	ごはん	カレーライス ブロッコリーとささみのごまサラダ グレープフルーツ	牛乳 ココアワッフル	米、じゃがいも、サラダ 油、マヨネーズ、砂糖、ご ま	牛乳、豚肉、鶏ささ身	グレープフルーツ、たまね ぎ、ブロッコリー、にんじ ん、コーン	揚げせんべい	
08 金	牛乳 ウエハース	ごはん	わかめごはん 厚揚げの中華煮 けんちん汁 オレンジ	(牛乳) 五平もち	米、米、ごま油、三温糖、 片栗粉、ごま	牛乳、厚揚げ、木綿豆腐、 豚肉、油揚げ、みそ、わか め	オレンジ、にんじん、だい ごん、たまねぎ、ねぎ、 ピーマン、ごぼう、にんに く、しょうが	牛乳 サンドビスケット	
09 土	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	タンドリーチキン ブロッコリーとコーンのソテー 豆腐と春雨のみそ汁 バナナ	牛乳 サラダせんべい	米、サラダ油、片栗粉、砂 糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、みそ、わかめ	バナナ、ブロッコリー、 コーン、ねぎ、レモン炭 汁、にんにく		
11 月	牛乳 クッキー	ごはん	赤魚の五目あんかけ 添え：スナップスんどう さつまいもとチンゲン菜のみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) そうめん	米、そうめん、さつまい も、片栗粉、サラダ油、砂 糖、ごま	牛乳、あかうお、ツナ、み そ	グレープフルーツ、たまね ぎ、スナップスんどう、チン ゲンサイ、えのき巻、ね ぎ、にんじん、たけのこ、オ クラ、しょうが	牛乳 甘辛せんべい	
12 火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	豚肉と野菜のカレー炒め 大根と豆腐のみそ汁 オレンジ	(牛乳) トースト(じゃこ)	米、食パン、マヨネーズ、 サラダ油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、 卵、みそ、わかめ、あお のり	オレンジ、たまねぎ、だい ごん、にんじん、ねぎ、 ピーマン	フルーチェ	
13 水	ゼリー	食パン	ポテトハンバーグ コールスローサラダ おくらスープ バナナ	(牛乳) 油揚げと野菜の混ぜ ご飯	食パン、じゃがいも、米、 マヨネーズ、はるさめ、片 栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、もやし、にんじん、ね ぎ、オクラ、にんにく、焼 きのり	牛乳 サンドビスケット	
14 木	牛乳 ウエハース	ごはん	たらのごま焼き 野菜豆 キャベツみそ汁 オレンジ	(牛乳) さつまいも蒸しパン	米、さつまいも、ホット ケーキ粉、小麦粉、砂糖、 サラダ油、ごま	牛乳、たら、蒸し大豆、 卵、みそ、油揚げ、刻みこ んぶ	オレンジ、にんじん、キャ ベツ、ごぼう、干しぶどう	おにぎり	
15 金	牛乳 塩せんべい	ごはん	ツナエッグ ほうれん草のナムル みそ汁 パイナップル	(牛乳) みだらしポテトもち	じゃがいも、米、さつまい も、片栗粉、三温糖、サラ ダ油、ごま油、ごま	牛乳、卵、ツナ、みそ、わ かめ、あおのり	ほうれん草、パイナップ ル、もやし、にんじん、た まねぎ、ピーマン、コーン	牛乳 クッキー	
16 土	牛乳 サンドせんべい	ごはん	ハヤシライス キャベツの胡麻マヨネーズあえ バナナ	牛乳 クッキー	米、じゃがいも、マヨネ ーズ、サラダ油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、ちくわ、 牛乳	たまねぎ、キャベツ、バナ ナ、にんじん、しめじ		
18 月	濃冷まし ヨーグルト	ごはん	ジャージャーめん ブロッコリーの白和え パイナップル	(牛乳) 栗飯おにぎり	うどん、米、片栗粉、ごま 油、砂糖、サラダ油、ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、しらす、みそ、ヨーグ ルト	パイナップル、きゅうり、 ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、ごまつな、ピー マン	甘辛せんべい	
19 火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	【産生会メニュー】 たけのごはん さけのフライ・タルタルソース 添え野菜 豚肉と白菜のスープ フルーツゼリー	(牛乳) フレンチトースト	米、マヨネーズ、パン粉、 サラダ油、小麦粉、砂糖、 食パン	牛乳、さけ、豚、鶏、油 揚げ、春巻、卵、豆腐	はくさい、ミニトマト、みかん 缶、バナナ、スナップスん どう、たけのこ、パイナップ ル、にんじん、もも、しいた け、たまねぎ、レモン炭汁	揚げせんべい	
20 水	牛乳 サンドせんべい	食パン	ミートボールのトマトシチュー ひじきのツナ酢あえ バナナ	(牛乳) 塩せんべい (ウエハース)	食パン、じゃがいも、片栗 粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ、 ひじき	たまねぎ、バナナ、にんじ ん、ホルトトマト、もや し、グリーンピース、いんげ ん	牛乳 クッキー	
21 木	牛乳 カルシウムせん	ごはん	厚揚げの炒め物 野菜コンソープ パイナップル	(牛乳) ペアクリームワッフル	米、じゃがいも、片栗粉、 ごま油	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、 豆腐	たまねぎ、にんじん、パイ ナップル、クリームコー ン、しめじ、にら	牛乳 サンドビスケット	
22 金	牛乳 塩せんべい	ごはん	たらのコーンマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え キャベツと豆腐すまし汁 グレープフルーツ	(牛乳) 焼きビーフン	米、マヨネーズ、小麦粉、 砂糖、サラダ油、ビーフン	牛乳、たら、木綿豆腐、 チーズ、かつお節、わか め、豚肉	グレープフルーツ、ブロッ コリー、チンゲンサイ、 キャベツ、コーン、たまね ぎ、にんじん、にら、もや し	ゼリー	
23 土	牛乳 ビスコ	ごはん	豆腐の野菜そぼろ煮 じゃがいものみそ汁 りんご	牛乳 歌舞伎揚げ	米、じゃがいも、サラダ 油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、みそ	りんご、ごまつな、たまね ぎ、にんじん、さやえんどう 、しょうが		
25 月	牛乳 塩せんべい	ごはん	カレイの揚げおろし煮 大根と豆腐みそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) いちご蒸しパン	米、小麦粉、サラダ油、片 栗粉、砂糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、 豆腐、みそ、わかめ	だいたいん、グレープフル ーツ、ねぎ、いちごジャム、 しょうが	牛乳 甘辛せんべい	
26 火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	たらのサラダ焼き ひじきの煮物 なめこみそ汁 オレンジ	(牛乳) ごぼうの混ぜご飯	米、じゃがいも、サラダ 油、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、たら、木綿豆腐、み そ、油揚げ、ひじき	オレンジ、クリームコー ン、ごぼう、ねぎ、にんじ ん、なめこ、さやえんどう	磯風味せんべい	
27 水	牛乳 塩せんべい	うどん	カレーうどん ポテトサラダ オレンジ	プリンアラモード	うどん、砂糖、マヨネ ーズ、じゃがいも、片栗粉、 米粉	豆腐、豚肉、油揚げ、ハ ム、牛乳、ホイップクリ ーム	オレンジ、たまねぎ、きゅ うり、みかん缶、にんじ ん、コーン、ねぎ、粉か んてん	牛乳 サンドビスケット	
28 木	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	肉団子の酢豚風 添え野菜 たまごスープ バナナ	(牛乳) そら豆のまんまる じゃが	じゃがいも、米、片栗粉、 サラダ油、片栗粉、はるさ め、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、チ ーズ	たまねぎ、バナナ、ブロッ コリー、たまねぎ、キャベ ツ、ホルトトマト、マ マレード、にんにく	ヨーグルト	
29 金	牛乳 クッキー	食パン	鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 トマトスープ パイナップル	(牛乳) マカロニきな粉	食パン、マカロニ、砂糖、 マヨネーズ、片栗粉、サラ ダ油	牛乳、鶏もも肉、きな粉、 ベーコン	パイナップル、ブロッ コリー、たまねぎ、キャベ ツ、ホルトトマト、マ マレード、にんにく	塩せんべい	
30 土	牛乳 Caウエハース	ごはん	豚肉と野菜のごま炒め キャベツとじゃこの酢あえ じゃがいもとわかめのすまし汁 りんご	牛乳 甘辛せんべい	米、じゃがいも、サラダ 油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、しらす、わか め	たまねぎ、キャベツ、りん ご、ねぎ、にんじん、に んにく、しょうが		
※ () のついている献立は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	503	16~25	11~17	1.5
					予定献立栄養量	482	18.7	16.1	1.5
					3歳以上児目標	585	21~30	13~20	1.6
					予定献立栄養量	584	24.0	20.0	1.8

