

5月 献立表 幼児食

食育目標 いただきます、ごちそうさま、ありがとうのあいさつをしましょう

2026年 5月 南陽幼保園

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (朝おやつ・昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 金	食パン ポークビーンズ 切干だいこんのゴマネーズ和え アニマルチーズ	○お茶 ○せんべい ◎ショア ◎クラッカー	大豆、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、かにかま、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、切干だいこん、きゅうり	食パン、じゃがいも、サラダ油、三温糖、いりごま	おろしにんにく、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、マヨネーズ、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい、クラッカー
2 土	手作り弁当					
7 木	ごはん チキンポトフ 大根サラダ オレンジ	○お茶 ○スティック野菜 ◎牛乳 ◎ホットケーキ	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、かにかま、牛乳、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、だいこん、きゅうり、パレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、ホットケーキミックス、有塩バター、メープルシロップ	パイオン、こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう、マヨネーズ、穀物酢、麦茶
8 金	ごはん ぎょうざ入りスープ かぼちゃとチーズのサラダ	○お茶 ○せんべい ◎牛乳 ◎パームクーヘン	豚もも肉、プロセスチーズ、牛乳	こまつな、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、りょくとうもやし、日本かぼちゃ、きゅうり、レタス、りんご	うるち米、揚げ油、ごま油、調合油	ぎょうざ、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、料理酒、みりん風調味料、白こしょう、食塩、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい、カステラ
9 土	スパゲティイタリアン 小魚 アニマルチーズ	○お茶 せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハム、粉チーズ、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲッティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、パイオン、麦茶、甘辛せんべい
11 月	ごはん 鶏の立田揚げ トマトのごま酢かけ 味噌汁(白菜)	○お茶 ◎ヨーグルト ◎牛乳 ◎豆乳もち	鶏もも肉、油揚げ、ヨーグルト、豆乳、きな粉、牛乳	トマト、レタス、きゅうり、みかん缶、はくさい、えのきたけ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、いりごま、三温糖、ごま油	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、料理酒、穀物酢、かつおだし、みみそ、麦茶
12 火	ごはん マーボー豆腐 揚げシュウマイ ほうれん草のナムル	○お茶 ◎バナナ ◎牛乳 ◎せんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳	長ねぎ、しょうが、青ピーマン、にんじん、ほうれん草、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、揚げ油、ごま油	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、しゅうまい、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
13 水	ごはん 江戸っ子煮 ドレッシングサラダ トマト	○お茶 ○スティック野菜 ◎牛乳 ◎青のりポテトと小魚	大豆、牛かた肉、高野豆腐、卵、牛乳	にんじん、たけのこ、刻み昆布、レタス、きゅうり、乾燥わかめ、みかん缶、トマト、あおのり	うるち米、車心、しらたき、三温糖、サラダ油、ごま油、じゃがいも、薄力粉、調合油	本みりん、こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶、食塩
14 木	わかめごはん 手作りさつま揚げ じゃこときゅうりの 梅ドレッシング和え たまごレタスのスープ	○お茶 ○せんべい ◎牛乳 ◎ウエハース	すけとうだら、木綿豆腐、卵、しらす干し	乾燥わかめ、長ねぎ、しょうが、きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、梅びしお、レタス、ぶなしめじ	うるち米、かたくり粉、三温糖、調合油、ごま油	こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし、料理酒、水、麦茶、甘辛せんべい
15 金	食パン コーンチャウダー トマトとパシルサラダ バナナ	○お茶 ◎ポーロ ◎ヨーグルト ◎せんべい	鶏もも肉、牛乳、ベーコン、プロセスチーズ、粉チーズ、ヨーグルト	にんじん、コーン缶、トマト、レタス、きゅうり、バナナ	食パン、じゃがいも、食塩不使用バター、薄力粉、オリーブ油、三温糖	コンソメ、食塩、パシル、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、たまごポーロ、甘辛せんべい
16 土	肉うどん 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ビスケット	鶏もも肉、卵、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ	うどん、三温糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、麦茶、ハードビスケット
18 月	ごはん カレーシチュー ちりじゃこサラダ トマト	○お茶 ◎ヨーグルト ◎牛乳 ◎ビスケット	豚かた肉、プレーンヨーグルト、しらす干し、ヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、レタス、きゅうり、トマト	うるち米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、サラダ油、調合油	おろししょうが、おろしにんにく、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレーパウダー、小麦粉、ハードビスケット
19 火	ゆかりごはん じゃがいものそぼろ煮 パンサンスー 豚汁	○お茶 ◎ポーロ ◎牛乳 ◎せんべい	豚ひき肉、ロースハム、卵、豚肉、絹ごし豆腐、牛乳	しその実、にんじん、しょうが、きゅうり、だいこん、ごぼう、長ねぎ	うるち米、じゃがいも、調合油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油	こいくちしょうゆ、穀物酢、みみそ、煮干し、麦茶、たまごポーロ、甘辛せんべい
20 水	ごはん チキンカツ 和風サラダ 味噌汁(なめこ)	○お茶 ◎アニマルチーズ ◎ヨーグルトあえ ◎ウエハース	鶏むね肉、卵、焼き竹輪、絹ごし豆腐、プレーンヨーグルト	たまねぎ、パセリ、きゅうり、レタス、にんじん、なめこ、みかん缶、バナナ、りんご	うるち米、薄力粉、パン粉、揚げ油、すりごま、三温糖	食塩、こしょう、マヨネーズ、穀物酢、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし、豆みそ、ウエハース

21 木	ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー だいこんスープ	○お茶 ◎バナナ ◎牛乳 ◎ジャムサンド	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳、ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、にんじん、コーン缶、だいこん、長ねぎ、バナナ、いちごジャム	うるち米、パン粉、サラダ油、三温糖、炒め油、有塩バター、食パン	トマトケチャップ、コンソメ、こいくちしょうゆ、料理酒、麦茶
22 金	三色丼 魚の立田揚げ ひじきサラダ 味噌汁(キャベツ) カルピスポンチ	○お茶 ○せんべい ◎牛乳 ◎ビスケット	鶏ひき肉、卵、さわか、油揚げ、乳酸菌飲料、牛乳	きゅうり、しょうがおろし、干しひじき、レタス、みかん缶、キャベツ、にんじん、バナナ、りんご	三温糖、うるち米、かたくり粉、調合油、ごま油	合成清酒、こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、みみそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット
23 土	惣菜パン 牛乳 小魚	○お茶 せんべい	牛乳		食パン、ロールパン	麦茶、甘辛せんべい
25 月	スパゲティイタリアン わかめフレンチ ポテトスープ	○お茶 ◎ウエハース ◎ショア ◎ウエハース	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハム、粉チーズ、ベーコン、飲むヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、乾燥わかめ、みかん缶、きゅうり、レタス、こねぎ	スパゲッティ、調合油、ごま油、三温糖、じゃがいも	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、パイオン、穀物酢、こいくちしょうゆ、コンソメ、麦茶、ウエハース、カステラ
26 火	ごはん 鶏肉のマーメイド煮 ブロッコリーと卵のサラダ チンゲン菜のスープ	○お茶 ○スティック野菜 ◎牛乳 ◎ウエハース	鶏もも肉、卵、牛乳	オレンジマーマレード、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり	うるち米、かたくり粉、揚げ油、三温糖、オリーブ油	食塩、こしょう、料理酒、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、パイオン、麦茶、ウエハース
27 水	ぶりかけごはん 豚肉のしょうが焼き スパサダ(ツナ) 味噌汁(わかめ・もやし)	○お茶 ◎ビスケット ◎牛乳 ◎さつまいもドーナツ	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、卵	しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、カットわかめ、りょくとうもやし、長ねぎ	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、スパゲッティ、さつまいも、ホットケーキミックス、有塩バター、揚げ油、ごま油	ぶりかけ、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット
28 木	食パン ポークシチュー コールスローサラダ バナナ(50g)	○お茶 ◎オレンジ ◎牛乳 ◎ビスケット	豚かた肉、生クリーム、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、バナナ、ネーブルオレンジ	食パン、じゃがいも、サラダ油、米粉	コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、パシル、マヨネーズ、パイオン、麦茶、ハードビスケット
29 金	ごはん 魚のかば焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	○お茶 ◎ポーロ ◎牛乳 ◎チーズ蒸しパン	あじ、挽きわり納豆、牛乳、プロセスチーズ、卵	こまつな、りょくとうもやし、にんじん、ほしのり、たまねぎ、乾燥わかめ	うるち米、かたくり粉、米粉、揚げ油、三温糖、じゃがいも、ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、米みそ、かつおだし、麦茶、たまごポーロ
30 土	肉うどん 小魚 アニマルチーズ	○お茶 せんべい	牛かた肉、プロセスチーズ	長ねぎ、にんじん	うどん、三温糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい

南陽幼保園における栄養目標量

★未満児★ エネルギー542Kcal 炭水化物67.7g~94.8g たんぱく質13.6g~27.1g 脂質12.1g~18.1g 塩分1.5g未満
★以上児★ エネルギー605Kcal 炭水化物75.6g~105.8g たんぱく質15.1g~30.2g 脂質13.5g~20.2g 塩分1.5g未満

食中毒に気をつけて!!

5月は気温が20℃を超える日も多くなり食べ物傷みやすくなります。特に、お弁当や作り置きのお食事には注意が必要です。

食中毒予防の3つの鉄則

- ◆ 菌をつけない(手洗い・食材の洗浄)
- ◆ 菌を増やさない(冷蔵保存・作り置き管理)
- ◆ 菌をやっつける(しっかり加熱する)

家庭でできる予防策

- ✓ 食材は新鮮なうちに使う
→まとも買いよりも「こまめな買い物」
- ✓ 作り置きは2日以内に食べる
→長期間保存しない
- ✓ お弁当のごはんはしっかり冷ましてから詰める
→温かいままだと菌が繁殖しやすい
- ✓ まな板・包丁は肉・魚用と野菜用で分ける
→交差汚染を防ぐ

特に保育園児は免疫力がまだ十分に発達していないため少しの菌でも食中毒になるリスクが高いです。手洗いの徹底と食材管理に注意しましょう!

食育目標について

食育目標は、子どもたちが健やかに育つための大切な指針です。食べることは、体だけでなく心も育てます。毎日の食事は、単にお腹を満たすだけでなく食材の名前を知ること、匂いを感じる、みんなで楽しく食べるなど、ひとつひとつの経験が子どもたちの「食べる力」を育てていきます。今月の「いただきます~あいさつをしよう。」家族であいさつしていますか? あいさつ1つでも子どもたちの経験に繋がります。

旬です!!新じゃがのそぼろ煮

4月にじゃがいものそぼろ煮を提供しました◎

子どもたちにももちろん!!お部屋の先生たちにも喜ばれました♪ぜひ、お家で作ってみてください♪

材料(大人2人子ども2人)

- △
- じゃがいも・・・中2個
- 豚ひき肉・・・80g
- にんじん・・・1/4本
- おろししょうが・・・小さじ1
- きぬさや・・・2枚
- 揚げ油・・・適量
- 調味料
- だし汁・・・100cc
- 砂糖・・・大さじ1

作り方

- ① じゃがいもは、きれいに洗い、芽をしっかりと取り、くし形に切る。
- ② にんじんは、みじん切り、きぬさやは、細かく切る。
- ③ フライパンに豚ひき肉を炒めて、にんじんを加えて、調味料を順に加えて煮る。にんじんが柔らかくなった、おろししょうが、きぬさやを加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。そぼろあんの完成。
- ④ じゃがいもの水分をふき取り、170°の揚げ油でキツネ色になるまでじっくり揚げる。
- ⑤ ③のそぼろあんに揚げたじゃがいもを加えて、軽く混ぜたら完成です。