

入園、進級から1か月が過ぎ、子ども達も新しい生活に少しずつ慣れてきた様子です。5月は大型連休もあり生活リズムが崩れやすい時期でもあります。また、気温も上昇してくると食中毒にも注意が必要です。お休み中も早寝早起き朝ごはんを心がけていきましょう。



★朝ごはんを食べて元気に登園しよう！★

～幼児は成長のために、たくさんの栄養を必要としています～

幼児は大人と比べて、体重1kgあたり約2倍のエネルギーを必要としています。しかし、子どもの胃や腸は大人よりも小さく、消化吸収の機能も未熟なため一度に多くは食べられません。そのため1日3回の食事と適度な間食で栄養を摂取することが望ましく、朝ごはんは欠くことのできない栄養摂取の機会なのです。

★朝ごはんの効果★

☆体温アップで体が目覚める☆

☆脳にエネルギーを補給☆



☆心が満たされる☆

☆快便効果☆

☆肥満予防☆

★朝ごはんをおいしく食べる工夫★



☆早起きをする☆ 準備などは早めに済ませて、朝はなるべく時間にゆとりをもつようにしましょう。

☆夜食を控える☆ 前日の遅い時間に夕食を食べたり、夜更かしをして夜食を食べたりすると、朝起きてから食欲が出なくなってしまうので気をつけましょう。



食中毒菌を **食中毒予防3原則**

！つけない！
！ふやさない！
！やっつける！

細菌・ウイルス名	特徴と主な原因食品
腸管出血性大腸菌 (O157やO111等)	牛や豚等の腸内にいる病原大腸菌。加熱不十分な肉等（焼き肉・BBQなどで注意）。
カンピロバクター	加熱不十分な鶏肉料理に注意（唐揚げ・焼き鳥等）。
サルモネラ属菌	加熱不十分な肉類、卵に注意。
セレウス菌	熱に強い芽胞を作る土壌細菌の一種。チャーハン、スパゲティ、スープ等が汚染されやすい。
ブドウ球菌	人の皮膚や喉にも存在する。手にケガをしているときは素手で調理しない（おにぎり等）。
ウエルシュ菌	人や動物の腸管や土壌に広く生息する。酸素のないところで芽胞をつくるのが特徴。カレー、シチュー、煮物の作り置きに注意。
ノロウイルス	加熱不十分な二枚貝（牡蠣等）に存在 手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖。

・気温が上がってくると食べ物の中で細菌が元気に増えやすくなります。せっかくの食事でも、保存や調理を間違えると食中毒の原因になってしまいます。手洗いを忘れず、食材は冷蔵庫で保存し、加熱はしっかり!!が、食中毒を予防します。

5月 献立表 幼児食

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー462kcal たんぱく質11.6～23.1g 脂質10.3～15.4g 食塩相当量1.4g未満
 ○以上児○ エネルギー574kcal たんぱく質14.4～28.7g 脂質12.7～19.1g 食塩相当量1.6g未満

2026年 5月

矢田野こども園

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	ごはん 鮭のムニエル パンキンサラダ 味噌汁	○お茶 ウエハース ◎牛乳 ビスケット	さけ、ロースハム、牛乳	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ	精白米、薄力粉、有塩バター	食塩、白こしょう、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、ウエハース、ハードビスケット
2 土	手作り弁当	○お茶 せんべい				麦茶、甘辛せんべい
7 木	ごはん ぎょうざ入スープ ポテトサラダ アニマルチーズ	○お茶 ポーロ ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、ロースハム、プロセスチーズ、牛乳	チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、りんご、コーン缶	精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ごま油、じゃがいも、ポーロ	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、合成清酒、みりん風調味料、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい
8 金	ごはん 白身魚フライ わかめフレンチ チンゲン菜のスープ	○お茶 パナナ ◎牛乳 ドーナツ	たら、卵、牛乳	カットわかめ、みかん缶、きゅうり、レタス、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、バナナ	精白米、大豆油、薄力粉、パン粉、三温糖、ごま油、オリーブ油	ウスターソース、トマトケチャップ、穀物酢、こいくちしょうゆ、コンソメ、麦茶、ドーナツ
9 土	スパゲティ スパゲティイタリアン チーズ 味付小魚	○お茶 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、粉チーズ、プロセスチーズ、味付小魚	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、コンソメ、麦茶、ハードビスケット
11 月	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ひじきサラダ コロコロスープ	○お茶 チーズ ◎牛乳 豆乳もち(未満児せんべい)	鶏むね肉、プロセスチーズ、牛乳、調整豆乳、きな粉	オレンジマーマレード、干しひじき、レタス、トマト、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、こねぎ	精白米、かたくり粉、大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいも、オリーブ油	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、コンソメ、合成清酒、麦茶
12 火	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー 味噌汁	○お茶 せんべい ◎ミルクココア ビスケット(うさぎ、ひよこ牛乳)	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、絹ごし豆腐	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、カットわかめ	精白米、パン粉、三温糖、調合油、有塩バター	こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、白こしょう、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい、ピュアココア、ハードビスケット
13 水	ゆかりごはん 江戸っ子煮 ハンサンスー トマト	○お茶 せんべい ◎牛乳 フライドポテト	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ロースハム、卵、牛乳	にんじん、たけのこ、りしりこんぶ、きゅうり、トマト、あおのり	精白米、車ふ、しらたき、三温糖、はるさめ、調合油、ごま油、じゃがいも、大豆油	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい、食塩
14 木	食パン 豆乳シチュー ツナサラダ りんご	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、豆乳、生クリーム、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、セロリ、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、りんご	食パン、じゃがいも、薄力粉、有塩バター	コンソメ、食塩、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい
15 金	チキンライス エビフライ(未満児 かぼちゃコロッケ) スパゲティサラダ(ツナ) わかめスープ	○ぶどうジュース(うさぎ、ひよこお茶 せんべい) ◎ココアムース ウエハース(ひよこ、うさぎ牛乳)	鶏もも肉、ツナ缶、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、コーン缶、カットわかめ、りよくとうもろやし、ぶどうジュース	精白米、有塩バター、エビフライ、かぼちゃコロッケ、大豆油、三温糖、スパゲティ、ココアムース	トマトケチャップ、コンソメ、食塩、ウスターソース、マヨネーズ、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、ウエハース
16 土	うどん 卵うどん チーズ 味付小魚	○お茶 せんべい	卵、鶏もも肉、プロセスチーズ、味付小魚	たまねぎ	うどん、三温糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい
18 月	わかめごはん 魚のカレー揚げ 切り干し大根のごま酢あえ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎牛乳 マカロニきなこ	赤魚、ロースハム、厚揚げ、牛乳、きな粉	切干しだいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきたけ	精白米、薄力粉、米粉、大豆油、すりごま、三温糖、ごま油、マカロニ	炊き込みわかめ、食塩、こしょう、カレー粉、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、米みそ、麦茶、ハードビスケット
19 火	ごはん 白味噌ポトフ 揚げ大豆の小魚からめ 煮豆(未満児) きゅうりの南蛮	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 ビスケット	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、大豆、かえり干し、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり	精白米、じゃがいも、いりごま、大豆油、三温糖、ごま油	煮干しだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、米みそ、食塩、穀物酢、トウバンジャン、麦茶、ハードビスケット

20	水	ごはん 野菜のオムレツ コールスローサラダ 豚汁	○お茶 せんべい ◎牛乳 いちごジャムマフィン	ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛乳、ロースハム、豚かた肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、トマト、パセリ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、だいこん、ごぼう、長ねぎ、いちごジャム	精白米、じゃがいも、有塩バター、三温糖、ホットケーキミックス	食塩、白こしょう、コンソメ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい
21	木	ごはん ヒレカツ 和風サラダ 味噌汁	○お茶 スティック野菜 ◎ジョア せんべい(ひよこ、うさぎ牛乳)	豚ヒレ肉、卵、焼き竹輪	きゅうり、レタス、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、だいこん	精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、すりごま、三温糖、じゃがいも、ジョア	トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、甘辛せんべい
22	金	カレーライス カレシチュー ドレッシングサラダ オレンジ	○お茶 ウエハース ◎フルーチェ(ひよこ、うさぎ牛乳ビスケット)	牛かた肉、プレーンヨーグルト、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、新しょうが、にんにく、野菜ミックスジュース、きゅうり、レタス、カットわかめ、バレンシアオレンジ	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、調合油、ごま油	カレー粉、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールウ、穀物酢、麦茶、ウエハース、フルーチェ
23	土	パン パン給食 ココアムース	○お茶 せんべい	牛乳		ロールパン、ココアムース	麦茶、甘辛せんべい
25	月	ごはん チキンナゲット 春雨サラダ コーンかきたまスープ	○お茶 ウエハース ◎フルーツポンチ	鶏ひき肉、木綿豆腐、ロースハム、卵	レモン、きゅうり、りょくとうもやし、たまねぎ、こねぎ、コーン缶、パイナップル缶、白桃缶、みかん缶、バナナ、りんご	精白米、薄力粉、大豆油、はるさめ、三温糖、ごま油	コンソメ、食塩、白こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、穀物酢、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、合成清酒、麦茶、ウエハース
26	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き(ピーマン) マカロニサラダ 味噌汁	○お茶 オレンジ ◎のむヨーグルト ビスケット(ひよこ、うさぎ牛乳)	豚かた肉、卵、ロースハム、油揚げ、飲むヨーグルト	新しょうが、たまねぎ、にんにく、青ピーマン、きゅうり、コーン缶、かぼちゃ、バレンシアオレンジ	精白米、三温糖、調合油、かたくり粉、マカロニ	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、ハードビスケット
27	水	ごはん マーボー豆腐 揚げえびシューマイ ひじきナムル	○お茶 せんべい ◎牛乳 クラッカー	木綿豆腐、豚ひき肉、えびシューマイ、牛乳	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青ピーマン、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、干しひじき	精白米、三温糖、調合油、ごま油、かたくり粉、大豆油、いりごま	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、鶏がらだし、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい、クラッカー
28	木	ごまにぎり 魚の煮つけ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎お茶 チーズ入りチヂミ	赤魚、挽きわり納豆、削り節、絹ごし豆腐、卵、豚ひき肉、ピザ用チーズ	こまつな、りょくとうもやし、にんじん、なめこ、長ねぎ、にら、たまねぎ	精白米、いりごま、三温糖、薄力粉、ごま油、すりごま	食塩、こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、かつおだし、米みそ、麦茶、ハードビスケット、穀物酢
29	金	ごはん ひじき入り肉じゃが キャベツのごまネーズ和え バナナ	○お茶 ポーロ ◎牛乳 ミシュケ	豚かた肉、ロースハム、牛乳、卵、プレーンヨーグルト	干しひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、バナナ、干しぶどう	精白米、じゃがいも、しらたき、調合油、三温糖、すりごま、ポーロ、薄力粉、有塩バター、大豆油	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、穀物酢、麦茶
30	土	うどん 肉うどん チーズ 味付小魚	○お茶 ビスケット	牛かた肉、プロセスチーズ、味付小魚	長ねぎ	うどん、三温糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、合成清酒、麦茶、ハードビスケット