



給	お	日付	曜日	献立名	材料	おやつ
		15	水	焼き魚の甘だれがけ ごま和え みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 三温糖 酒 みりん しょうが 水 片栗粉 きゃべつ 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	じゃこトースト 食パン じゃこ 青のり マヨドレ 牛乳
		29	水	魚の照焼き ごま和え みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 きゃべつ 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	おじゃこの焼きおにぎり 米 じゃこ かつお しょうゆ 牛乳
		16	木	松風焼き ひじき煮 すまし汁 ごはん	鶏ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 みそ 三温糖 酒 しょうゆ ごま ごま油 豆乳 ひじき 人参 油揚げ 干しいたけ つきこんにゃく かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん 麩 ほうれん草 かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	(2日)鯉のぼりのサブレ 小麦粉 三温糖 油 水 抹茶 牛乳 (16・30日)ブルーベリーサブレ 小麦粉 三温糖 油 水 ブルーベリージャム 牛乳
		30	木	ハヤシライス ポテトサラダ	牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 コンソメ 小麦粉 三温糖 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 米 じゃが芋 ツナ きゅうり マヨドレ 塩	牛乳
		17	金	さわらの塩麹焼き ささみのサラダ みそ汁 ごはん	さわら 塩麹 鶏ささみ きゅうり わかめ 酢 三温糖 しょうゆ ごま油 大根 人参 油揚げ かつおだし みそ 米	焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 油 ウスターソース 青のり 牛乳
		18	土	たぬきうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	黒糖ロールパン まがりせんべい 牛乳
		20	月	牛肉とアスパラの炒め物 ふき芋 みそ汁 ごはん	牛肉 アスパラ しらたき 油 三温糖 しょうゆ じゃが芋 塩 ごま キャベツ 人参 油揚げ かつおだし みそ 米	きなこペーストサンド 食パン マーガリン 三温糖 きなこ 牛乳
		7	火	鶏の照焼き 切干大根の洋風炒り煮 わかめスープ ごはん	鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 切干大根 きゃべつ 玉ねぎ ベーコン 塩 油 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	みかんかん 粉寒天 水 三温糖 オレンジジュース 牛乳
		8	水	魚の煮付け ゆかり和え みそ汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり じゃが芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	フライドポテト 冷凍フライドポテト 油 塩 牛乳
		9	木	麻婆豆腐 春雨スープ ごはん	豆腐 豚ひき肉 たら 玉ねぎ しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 春雨 ベーコン 玉ねぎ チンゲン菜 コンソメ しょうゆ 塩 米	黒糖蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 水 油 牛乳
		10	金	鮭の西京焼き ごま酢和え すまし汁 ごはん	鮭 三温糖 白みそ 酒 みりん きゅうり 人参 きゃべつ 酢 三温糖 塩 ごま 麩 えのき ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	ベーコンスパゲティ スパゲティ ベーコン えのき 玉ねぎ 油 しょうゆ 牛乳
		24	金	鮭フライ みかんサラダ コンソメスープ ごはん	鮭 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 クリームコーン 玉ねぎ コンソメ 塩 牛乳 片栗粉 米	
		11	土	和風ちゃんぽん バナナ 煮込みうどん チーズ	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	北海道ミルクパン 星たべよ 牛乳 カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳
		13	月	チキン南蛮 コールスローサラダ コンソメスープ ごはん	鶏肉 しょうゆ 酒 片栗粉 油 酢 しょうゆ 三温糖 水 キャベツ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨドレ ベーコン 玉ねぎ 白菜 コンソメ しょうゆ 塩 米	フルーツヨーグルト プレーンヨーグルト 三温糖 もも缶 みかん缶
		14	火	ふぎと豚肉の煮物 うどん汁 ごはん	豚肉 ふき キャベツ 人参 油揚げ 三温糖 しょうゆ だし汁 干しうどん 小松菜 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	おからケーキ 小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 おから ベーキングパウダー 豆乳 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも  
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて  
症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。

**お原研!**

給食のスプーンとフォーク  
印について

印の日はスプーンをお持ちください

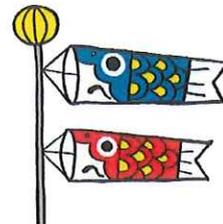
印の日はフォークをお持ちください  
(お箸を持参されているお子様は  
フォークの持参は不要です)

\*おやつのスプーン、フォークは  
今まで通りお持ちください

# 5月の給食だよ

きりしま保育園

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎました。  
5月は大型連休もあり、生活のリズムが崩れる時期でもあります。  
三度の食事をしっかりとり、十分な休息をとりましょう。



食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を！

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べ慣れた味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。

最初は少しすくなめ、食べきれぬ量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ。」などと効能を教えてあげてもよいでしょう。



### 遠足のお弁当

子どもにとってお弁当はお楽しみの時間です。通常の食事より量を少し減らしたり、好きなおかずを詰めたりして、残さない工夫をしましょう。また、

- ・汁気をしっかりきる
- ・しっかり火を通す
- ・おかずやご飯はさましてから詰める
- ・食べやすい大きさ、丸い物は半分又は1/4にカットする等、衛生面や安全性にも気をつけましょう。

### 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次の皿へと、「ばっかり食べ」をしていませんか？  
苦手なものには手をつけないで残したり、好きなおかずだけでお腹がいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」（ご飯→汁物→おかず→ご飯…）ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。

### 調理室より

入園・進級から早1ヶ月が過ぎようとしていますね。4月に比べて環境にも慣れてくる時期です。給食では食べやすい献立を取り入れ、落ち着いて食事ができればと思います。



2024年5月



予定献立表



こうたり保育園

給	日付	献立名	材料	おやつ	延長
15	水	焼き魚の甘だれがけ ごま和え みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 三温糖 酒 みりん しょうが 水 片栗粉 きやべつ 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	じゃこトースト 食パン じゃこ 青のり マヨドレ 牛乳	カスタード ロールパン
		魚の照焼き ごま和え みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 きやべつ 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	おじゃこの焼きおにぎり 米 じゃこ かつお しょうゆ 牛乳	
16	木	松風焼き ひじき煮 すまし汁 ごはん	鶏ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 みそ 三温糖 酒 しょうゆ ごま ごま油 豆乳 ひじき 人参 油揚げ 干しいたけ つきこんにやく かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん 麩 ほうれん草 かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	(2日)鯉のぼりのサブレ 小麦粉 三温糖 油 水 抹茶 牛乳 (16・30日)ブルーベリーサブレ 小麦粉 三温糖 油 水 ブルーベリージャム 牛乳	わかめごはん
		ハヤシライス ポテトサラダ	牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 コンソメ 小麦粉 三温糖 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 米 じゃが芋 ツナ きゅうり マヨドレ 塩	牛乳	
17 31	金	さわらの塩麹焼き ささみのサラダ みそ汁 ごはん	さわら 塩麹 鶏ささみ きゅうり わかめ 酢 三温糖 しょうゆ ごま油 大根 人参 油揚げ かつおだし みそ 米	焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 油 ウスターソース 青のり 牛乳	チョコイス ビスケット
18	土	たぬきうどん ごはん(ふりかけ)	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 鮭わかめ	黒糖ロールパン まがりせんべい 牛乳	お子様せんべい
20	月	牛肉とアスパラの炒め物 こふき芋 みそ汁 ごはん	牛肉 アスパラ しらたき 油 三温糖 しょうゆ じゃが芋 塩 ごま キャベツ 人参 油揚げ かつおだし みそ 米	きなこペーストサンド 食パン マーガリン 三温糖 きなこ 牛乳	動物ビスケット
7 21	火	鶏の照焼き 切干大根の洋風炒り煮 わかめスープ ごはん	鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 切干大根 きやべつ 玉ねぎ ベーコン 塩 油 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	みかんかん 粉寒天 水 三温糖 オレンジジュース 牛乳	若菜ごはん
8 22	水	魚の煮付け ゆかり和え みそ汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり じゃが芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	フライドポテト 冷凍フライドポテト 油 塩 牛乳	ベジロール
9 23	木	麻婆豆腐 春雨スープ ごはん	豆腐 豚ひき肉 たら 玉ねぎ しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 春雨 ベーコン 玉ねぎ チンゲン菜 コンソメ しょうゆ 塩 米	黒糖蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 水 油 牛乳	とりそぼろごはん
10 24	金	鮭の西京焼き ごま酢和え すまし汁 ごはん	鮭 三温糖 白みそ 酒 みりん きゅうり 人参 きやべつ 酢 三温糖 塩 ごま 麩 えのき ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	ベーコンスパゲティ スパゲティ ベーコン えのき 玉ねぎ 油 しょうゆ 牛乳	まがりせんべい
		鮭フライ みかんサラダ コーンスープ ごはん	鮭 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 クリームコーン 玉ねぎ コンソメ 塩 牛乳 片栗粉 米		
11 25	土	和風ちゃんぽん ごはん(ふりかけ)	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 炊き込みわかめ	北海道ミルクパン 星たべよ 牛乳	お子様せんべい
		煮込みうどん ごはん(ふりかけ)	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 ゆかり	カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳	
13 27	月	チキン南蛮 コールスローサラダ コンソメスープ ごはん	鶏肉 しょうゆ 酒 片栗粉 油 酢 しょうゆ 三温糖 水 キャベツ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨドレ ベーコン 玉ねぎ 白菜 コンソメ しょうゆ 塩 米	フルーツヨーグルト プレーンヨーグルト 三温糖 もも缶 みかん缶	雪の宿
14 28	火	ふぎと豚肉の煮物 うどん汁 ごはん	豚肉 ふき キャベツ 人参 油揚げ 三温糖 しょうゆ だし汁 干しうどん 小松菜 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	おからケーキ 小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 おから ベーキングパウダー 豆乳 牛乳	ゆかりごはん

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも  
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて  
症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



給食のスプーンとフォーク  
印について



印の日はスプーンをお持ちください

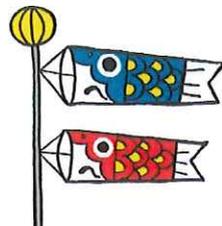


印の日はフォークをお持ちください  
(お箸を持参されているお子様は  
フォークの持参は不要です)

# 5月の給食だより

こうたり保育園

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎました。  
5月は大型連休もあり、生活のリズムが崩れる時期でもあります。  
三度の食事をしっかりとり、十分な休息をとりましょう。



食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を！

幼児の場合、うまく咀嚼できなったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べ慣れた味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。

最初は少しすくなめ、食べきれぬ量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ。」などと効能を教えることもよいでしょう。



## 三角食べのすすめ



ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばかり食べ」をしていませんか？  
苦手なものには手をつけないで残したり、好きなおかずだけでお腹がいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」（ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…）ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。

## 遠足のお弁当

子どもにとってお弁当はお楽しみの時間です。  
通常の食事より量を少し減らしたり、好きなおかずを詰めたりして、残さない工夫をしましょう。  
また、

- ・汁気をしっかりきる
- ・しっかり火を通す
- ・おかずやご飯はさましてから詰める
- ・食べやすい大きさ、丸い物は半分又は1/4にカットする等、衛生面や安全性にも気をつけましょう。



## 調理室より

先日、年長組さんの給食の様子を見学に行きました。私たちの顔も覚えてくれ、「給食の先生！…」といっぱい話しかけてくれました。楽しそうな給食の時間でした。

