

	日付	献立名	材料名	おやつ
	1(木)	松風焼き ゆかり和え すまし汁 ごはん	鶏ひき肉 玉ねぎ しいたけ 片栗粉 みそ 三温糖 酒 醤油 ごま油 ごま ほうれん草 きゃべつ もやし ゆかり 豆腐 えのき とろろこんぶ 昆布・かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米	いちごサブレ (小麦粉 三温糖 油 水 いちごジャム) 牛乳
	2(金)	たらの竜田揚げ きゅうりのごま和え みそ汁 ごはん	たら 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 鶏ささみ 酒 きゅうり 人参 三温糖 醤油 ごま 大根 小松菜 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	あべかわマカロニ (マカロニ きな粉 三温糖) 牛乳
	7(水)	鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁 ごはん	鮭 塩 切干大根 人参 油揚げ だし汁 醤油 三温糖 みりん かぼちゃ 玉ねぎ かつおだし汁 みそ 米	きなこペーストサンド (食パン きな粉 三温糖 マカロニ) 牛乳
	8(木)	ハヤシライス ポテトサラダ	牛肉 玉ねぎ 人参 グリルピーズ 油 コシメ 三温糖 ケチャップ トマトピューレ クスターソース 醤油 小麦粉 米 じゃが芋 きゅうり 水餃子 マドレ 塩	みかんかん (オレンジジュース 粉寒天 三温糖 水) 牛乳
	9(金)	焼き魚の甘だれがけ おかか和え けんちん汁 ごはん	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 水 片栗粉 生姜 ほうれん草 人参 もやし 粉かつお 醤油 豆腐 白菜 人参 ごぼう ねぎ 昆布・かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米	お好焼き (豚肉 キャベツ 葱 卵 長芋 小麦粉 ベーキングパウダー クスターソース ケチャップ だし 三温糖 青のり 粉かつお) 牛乳
	10(土)	コンソメラーメン バナナ	中華麺 ベーコン 白菜 玉ねぎ ｺｰﾝ ねぎ コシメ 醤油 塩 パチ	カスタードロールパン 星たべよ 牛乳
	12(月)	チキン南蛮 コールスローサラダ ベーコンスープ ごはん	鶏肉 醤油 酒 片栗粉 油 酢 醤油 三温糖 水 きゃべつ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マドレ ベーコン 白菜 玉ねぎ コシメ 塩 米	フルーツヨーグルト (ヨーグルト もも缶 みかん缶 三温糖)
	13(火)	ふきと豚肉の煮物 うどん汁 ごはん	豚肉 きゃべつ 人参 ふき 油揚げ だし汁 醤油 三温糖 みりん 干しうどん ねぎ 油揚げ わかめ 昆布・かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米	おからケーキ (小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マカロニ 三温糖 おから 豆乳) 牛乳
	14(水)	魚の煮付け 春雨サラダ みそ汁 ごはん	さわら 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 春雨 きゅうり きゃべつ 人参 醤油 三温糖 酢 ごま油 じゃが芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ 米	焼きおにぎり (米 人参 塩こんぶ 醤油) 牛乳
	15(木)	松風焼き ゆかり和え すまし汁 ごはん	鶏ひき肉 玉ねぎ しいたけ 片栗粉 みそ 三温糖 酒 醤油 ごま油 ごま ほうれん草 きゃべつ もやし ゆかり 豆腐 えのき とろろこんぶ 昆布・かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米	いちごサブレ (小麦粉 三温糖 油 水 いちごジャム) 牛乳
	16(金)	たらの竜田揚げ きゅうりのごま和え みそ汁 ごはん	たら 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 鶏ささみ 酒 きゅうり 人参 三温糖 醤油 ごま 大根 小松菜 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	スパゲティ (スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 ケチャップ 塩) 牛乳
	17(土)	たぬきうどん チーズ	ゆでうどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん アジチーズ	ベジロール 雪の宿 牛乳
	19(月)	牛肉とアスパラの炒め物 ごふき芋 みそ汁 ごはん	牛肉 グリーンアスパラガス しらたき 油 醤油 三温糖 じゃが芋 塩 ごま きゃべつ 人参 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	ぎょうざピザ (ぎょうざの皮 ベーコン 玉ねぎ ピーマン ケチャップ チーズ) 牛乳
	20(火)	チキンナゲット みかんサラダ わかめスープ ごはん	鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 片栗粉 塩 コシメ 油 ケチャップ クスターソース 三温糖 みかん缶 きゃべつ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 わかめ 玉ねぎ ｺｰﾝ コシメ 醤油 塩 米	ウインナー蒸しパン (ウインナー 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油) 牛乳
	21(水)	鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁 ごはん	鮭 塩 切干大根 人参 油揚げ だし汁 醤油 三温糖 みりん かぼちゃ 玉ねぎ かつおだし汁 みそ 米	きなこペーストサンド (食パン きな粉 三温糖 マカロニ) 牛乳
	22(木)	じゃが芋とえんどう豆の煮物 ひじきのふりかけ みそ汁 ごはん	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ えんどう豆 油 だし汁 醤油 三温糖 みりん ひじき 醤油 みりん 三温糖 ごま かつお節 麩 わかめ ねぎ かつおだし汁 みそ 米	みかんかん (オレンジジュース 粉寒天 三温糖 水) 牛乳

日付	献立名	材料名	おやつ
23(金)	焼き魚の甘だれがけ おかか和え けんちん汁 ごはん	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 水 片栗粉 生姜 ほうれん草 人参 もやし 粉かつお 醤油 豆腐 白菜 人参 ごぼう ねぎ 昆布・かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米	お好焼き（豚肉 ｷｬﾊﾞﾁ 葱 卵 長芋 小麦粉 ｾｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ だし汁 ｸｽﾀｰｰｽ ｹﾔｯﾌﾟ 三温糖 青のり かつお）牛乳
24(土)	煮込みうどん チーズ	ゆでうどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん 塩 ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	北海道ミルクパン ぼたぼた焼き 牛乳
26(月)	チキン南蛮 コールスローサラダ ペーコンスープ ごはん	鶏肉 醤油 酒 片栗粉 油 酢 醤油 三温糖 水 きゃべつ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 ﾏﾔﾄﾞﾚ ﾍﾞｰｼﾞﾝ 白菜 玉ねぎ ﾂﾅﾂﾐ 塩 米	フルーツヨーグルト （ヨーグルト もも缶 みかん缶 三温糖）
27(火)	ふきと豚肉の煮物 うどん汁 ごはん	豚肉 きゃべつ 人参 ふき 油揚げ だし汁 醤油 三温糖 みりん 干しうどん ねぎ 油揚げ わかめ 昆布・かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米	おからケーキ （小麦粉 ｾｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 卵 ﾏｰｶﾘﾝ 三温糖 おから 豆乳）牛乳
28(水)	魚の煮付け 春雨サラダ みそ汁 ごはん	さくら 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 春雨 きゅうり きゃべつ 人参 醤油 三温糖 酢 ごま油 じゃが芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ 米	焼きおにぎり （米 人参 塩こんぶ 醤油） 牛乳
29(木)	鶏のバーベキューソース フレンチサラダ コンソメスープ ごはん	鶏肉 ｹﾔｯﾌﾟ ｸｽﾀｰｰｽ 三温糖 きゃべつ 人参 ﾂﾅﾂﾐ 酢 三温糖 塩 油 豆腐 ほうれん草 えのき ﾂﾅﾂﾐ 醤油 塩 米	いちごサブレ （小麦粉 三温糖 油 水 いちごジャム） 牛乳
30(金)	たらの竜田揚げ きゅうりのごま和え みそ汁 ごはん	たら 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 鶏ささみ 酒 きゅうり 人参 三温糖 醤油 ごま 大根 小松菜 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	スパゲティ （ｽﾊﾟｳﾞｴﾂﾍﾞｰ ﾍﾞｰｼﾞﾝ 玉ねぎ 人参 ﾋｰﾏﾝ 油 ｹﾔｯﾌﾟ 塩） 牛乳
31(土)	和風ちゃんぽん バナナ	中華麺 ﾍﾞｰｼﾞﾝ きゃべつ 人参 筍 もやし ねぎ ﾂﾅﾂﾐ 醤油 塩 ﾊﾞﾅﾅ	幼児）練乳いちごパン 乳児）ロールパン ソフトせんべい 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

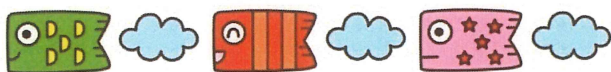
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～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様も
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。



朝ごはんを食べましょう！

5月は大型連休もあり、生活リズムが乱れがちです。

朝ごはんは1日を元気にすごす第一歩です。生活リズムを整え、元気な1日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

人気おやつのレシピ紹介 ウィンナー蒸しパン 5個分

小麦粉 100g 三温糖 35g ｾｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 3g
水 100g 油 3g ウィンナー 5本

- ①粉類をボールに計り泡立て器でよく混ぜる。
- ②①に分量の水を加えて混ぜ、さらに油を加えて混ぜる。
- ③カップの7分目まで流し入れ、上にウィンナーをのせる。
- ④中火で12分ほど蒸してできあがり。

（フライパンに1cm程湯を沸かし、カップを並べ蓋をすれば簡単に蒸す事ができます。）

炭水化物、たんぱく質もとれ、朝ごはん
にもオススメです！
水を牛乳や豆乳に変えても！



給食のスプーンとフォークについて



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）



調理室より

5月は春～初夏にかけての食材が豊富な
季節です。旬のお野菜を取り入れながら
バランスの良い食事を心がけたいですね。

5月に美味しい食材を紹介します！
新じゃが芋・新玉ねぎ・ｱｽﾞｷﾞﾊﾞﾝ
春ｷｬﾊﾞﾁ… 子どもたちが季節の味を
楽しめるように作りたいと
思います！



	日付	献立名	材料名	おやつ	延長
	1(木)	松風焼き ゆかり和え すまし汁 ごはん	鶏ひき肉 玉ねぎ しいたけ 片栗粉 みそ 三温糖 酒 醤油 ごま油 ごま ほうれん草 きゃべつ もやし ゆかり 豆腐 えのき とろろこんぶ 昆布・かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米	いちごサブレ (小麦粉 三温糖 油 水 いちごジャム) 牛乳	わかめ ごはん
	2(金)	たらの竜田揚げ きゅうりのごま和え みそ汁 ごはん	たら 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 鶏ささみ 酒 きゅうり 人参 三温糖 醤油 ごま 大根 小松菜 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	あべかわマカロニ (マカロニ きな粉 三温糖) 牛乳	ばたばた 焼き
	7(水)	鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁 ごはん	鮭 塩 切干大根 人参 油揚げ だし汁 醤油 三温糖 みりん かぼちゃ 玉ねぎ かつおだし汁 みそ 米	きなこペーストサンド (食パン きな粉 三温糖 マカリ)	まがり せんべい
	8(木)	ハヤシライス ポテトサラダ	牛肉 玉ねぎ 人参 グリンドース 油 コツメ 三温糖 ケチャップ トマトピューレ クスターソース 醤油 小麦粉 米 じゃが芋 きゅうり 水餃子 マドレ 塩	みかんかん (オレンジジュース 粉寒天 三温糖 水) 牛乳	鶏そぼろ ごはん
	9(金)	焼き魚の甘だれかけ おかか和え けんちん汁 ごはん	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 水 片栗粉 生姜 ほうれん草 人参 もやし 粉かつお 醤油 豆腐 白菜 人参 ごぼう ねぎ 昆布・かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米	お好焼き(豚肉 キャベツ 葱 卵 長芋 小麦粉 ベーキングパウダー クスターソース ケチャップ だし 三温糖 青のり 粉かつお) 牛乳	ミレー ビスケット
	10(土)	コンソメラーメン ごはん(ふりかけ)	中華麺 ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コツメ 醤油 塩 米 ゆかり	カスタードロールパン 星たべよ 牛乳	お子様 せんべい
	12(月)	チキン南蛮 コールスローサラダ ベーコンスープ ごはん	鶏肉 醤油 酒 片栗粉 油 酢 醤油 三温糖 水 きゃべつ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マドレ ベーコン 白菜 玉ねぎ コツメ 塩 米	フルーツヨーグルト (ヨーグルト もも缶 みかん缶 三温糖)	鮭フレーク ごはん
	13(火)	ふきと豚肉の煮物 うどん汁 ごはん	豚肉 きゃべつ 人参 ふき 油揚げ だし汁 醤油 三温糖 みりん 干しうどん ねぎ 油揚げ わかめ 昆布・かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米	おからケーキ (小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マカリ 三温糖 おから 豆乳) 牛乳	若菜ごはん
	14(水)	魚の煮付け 春雨サラダ みそ汁 ごはん	さわら 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 春雨 きゅうり きゃべつ 人参 醤油 三温糖 酢 ごま油 じゃが芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ 米	焼きおにぎり (米 人参 塩こんぶ 醤油) 牛乳	ムーンライト ビスケット
	15(木)	松風焼き ゆかり和え すまし汁 ごはん	鶏ひき肉 玉ねぎ しいたけ 片栗粉 みそ 三温糖 酒 醤油 ごま油 ごま ほうれん草 きゃべつ もやし ゆかり 豆腐 えのき とろろこんぶ 昆布・かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米	いちごサブレ (小麦粉 三温糖 油 水 いちごジャム) 牛乳	わかめ ごはん
	16(金)	たらの竜田揚げ きゅうりのごま和え みそ汁 ごはん	たら 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 鶏ささみ 酒 きゅうり 人参 三温糖 醤油 ごま 大根 小松菜 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	スパゲティ (スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 ケチャップ 塩) 牛乳	ばたばた 焼き
	17(土)	たぬきうどん ごはん(ふりかけ)	ゆでうどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん 米 鮭フレーク	ベジロール 雪の宿 牛乳	お子様 せんべい
	19(月)	牛肉とアスパラの炒め物 こぶき芋 みそ汁 ごはん	牛肉 グリーンアスパラガス しらたき 油 醤油 三温糖 じゃが芋 塩 ごま きゃべつ 人参 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	ぎょうざピザ (ぎょうざの皮 ベーコン 玉ねぎ ピーマン ケチャップ チーズ) 牛乳	ゆかり ごはん
	20(火)	チキンナゲット みかんサラダ わかめスープ ごはん	鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 片栗粉 塩 コツメ 油 ケチャップ クスターソース 三温糖 みかん缶 きゃべつ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 わかめ 玉ねぎ コーン コツメ 醤油 塩 米	ウインナー蒸しパン (ウインナー 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油) 牛乳	塩こんぶ ごはん
	21(水)	鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁 ごはん	鮭 塩 切干大根 人参 油揚げ だし汁 醤油 三温糖 みりん かぼちゃ 玉ねぎ かつおだし汁 みそ 米	きなこペーストサンド (食パン きな粉 三温糖 マカリ)	まがり せんべい
	22(木)	じゃが芋とえんどう豆の煮物 ひじきのふりかけ みそ汁 ごはん	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ えんどう豆 油 だし汁 醤油 三温糖 みりん ひじき 醤油 みりん 三温糖 ごま かつお節 麩 わかめ ねぎ かつおだし汁 みそ 米	みかんかん (オレンジジュース 粉寒天 三温糖 水) 牛乳	鶏そぼろ ごはん

日付	献立名	材料名	おやつ	延長
23(金)	焼き魚の甘だれがけ おかか和え けんちん汁 ごはん	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 水 片栗粉 生姜 ほうれん草 人参 もやし 粉かつお 醤油 豆腐 白菜 人参 ごぼう ねぎ 昆布・かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米	お好焼き（豚肉 ｷｬﾊﾞﾃﾞ 葱 卵 長芋 小麦粉 ｾﾈﾍﾞｲ ｾﾈﾍﾞｲ だし汁 ｸｽﾀｰｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ 三温糖 青のり かつお）牛乳	動物 ビスケット
24(土)	煮込みうどん ごはん（ふりかけ）	ゆでうどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 ししいたけ ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米 炊き込みわかめ	北海道ミルクパン ぼたぼた焼き 牛乳	お子様 せんべい
26(月)	チキン南蛮 コールスローサラダ ベーコンスープ ごはん	鶏肉 醤油 酒 片栗粉 油 酢 醤油 三温糖 水 きやべつ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マﾄﾞﾚ ﾊﾞｰｺﾝ 白菜 玉ねぎ ｺﾝｼﾞﾐ 塩 米	フルーツヨーグルト （ヨーグルト もも缶 みかん缶 三温糖）	鮭フレーク ごはん
27(火)	ふきと豚肉の煮物 うどん汁 ごはん	豚肉 きやべつ 人参 ふき 油揚げ だし汁 醤油 三温糖 みりん 干しうどん ねぎ 油揚げ わかめ 昆布・かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米	おからケーキ （小麦粉 ｾﾈﾍﾞｲ ｾﾈﾍﾞｲ 卵 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 三温糖 おから 豆乳）牛乳	若菜ごはん
28(水)	魚の煮付け 春雨サラダ みそ汁 ごはん	さくら 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 春雨 きゅうり きやべつ 人参 醤油 三温糖 酢 ごま油 じゃが芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ 米	焼きおにぎり （米 人参 塩こんぶ 醤油） 牛乳	ムーンライト ビスケット
29(木)	鶏のバーベキューソース フレンチサラダ コンソメスープ ごはん	鶏肉 ｹﾁｬｯﾌﾟ ｸｽﾀｰｰｽ 三温糖 きやべつ 人参 ｺﾝｼﾞﾐ 酢 三温糖 塩 油 豆腐 ほうれん草 えのき ｺﾝｼﾞﾐ 醤油 塩 米	いちごサブレ （小麦粉 三温糖 油 水 いちごジャム） 牛乳	わかめ ごはん
30(金)	たらの竜田揚げ きゅうりのごま和え みそ汁 ごはん	たら 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 鶏ささみ 酒 きゅうり 人参 三温糖 醤油 ごま 大根 小松菜 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	スパゲティ （ｽﾊﾟゲﾃﾞｲ ｾﾈﾍﾞｲ 玉ねぎ 人参 ｾﾈﾍﾞｲ 油 ｹﾁｬｯﾌﾟ 塩） 牛乳	ぼたぼた 焼き
31(土)	和風ちゃんぽん ごはん（ふりかけ）	中華麺 ｾﾈﾍﾞｲ ｷｬﾍﾞﾂ 人参 筍 もやし ねぎ ｺﾝｼﾞﾐ 醤油 塩 米 鮭わかめ	幼児）練乳いちごパン 乳児）ロールパン ソフトせんべい 牛乳	お子様 せんべい

※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



給食のスプーンとフォークについて



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）

～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様も

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。



朝ごはんを食べましょう！

5月は大型連休もあり、生活リズムが乱れがちです。

朝ごはんは1日を元気に過ごす第一歩です。生活リズムを整え、元気な1日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

人気おやつレシピ紹介

ウィンナー蒸しパン 5個分

小麦粉 100g 三温糖 35g ｾﾈﾍﾞｲ ｾﾈﾍﾞｲ 3g
水 100g 油 3g ウィナー 5本

- ①粉類をボールに計り泡立て器でよく混ぜる。
- ②①に分量の水を加えて混ぜ、さらに油を加えて混ぜる。
- ③カップの7分目まで流し入れ、上にウィンナーをのせる。
- ④中火で12分ほど蒸してできあがり。

（フライパンに1cm程湯を沸かし、カップを並べ蓋をすれば簡単に蒸す事ができます。）

炭水化物、たんぱく質もとれ、朝ごはん
にもオススメです！
水を牛乳や豆乳に変えても！

調理室より

調理員をみかけると、
「今日の給食なに？」
「今日の給食知ってるよ！」
「今日はスプーン持ってきた！」…
沢山話しかけてくれる子どもたち。
とっても嬉しいです！これからも沢山
話しかけてくださいね。

