



5月 給食だより



令和8年度

進級・入園から7ヶ月が経ちました。

新しい環境にも少しずつ慣れてきた子ども達。

外で元気に体を動かし、給食を食べて「おいしいね!」と、

笑顔を見せてくれる姿が目に浮かびます。

今月も、安全と栄養に配慮した給食を提供し

子ども達の健やかな成長を支えます。

お弁当作りのポイントは

「お・い・し・そ・う」+衛生管理

【お】 大ききびったり!

「食べられた!」という達成感が、自信につながります。

【い】 彩を豊かに!

見た目の良さは、食欲アップと栄養バランスの証です。

【し】 主食・主菜・副菜をそろえる!

「3:2:1」の黄金比で、バランスよく詰めましょう。

【そ】 それぞれの調理法で!

様々な調理法を組み合わせることで、味や食感に変化が出ます。

【う】 動かないように!

持ち運んでも崩れない工夫と、安全への配慮を。

～誤飲防止～

ミニマト、ミートボールなど球状のものは4等分にカットしましょう。

今月のレシピ

にしき揚げ



材料 (4人分)

- ・白身魚のすり身 100g
- ・乾燥ひじき 2g
- ・冷凍むぎ枝豆 30g
- ・人参 25g
- ・ホールコーン 15g
- ・小麦粉 大さじ3
- ・卵 1個
- ・味噌 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・揚げ油 適量

作り方

- ①ひじきは水につけて戻しておく。人参はみじん切り。
 - ②ボールにひじき、人参、ホールコーン、枝豆、白身魚のすり身を入れて混ぜる。
 - ③小麦粉と卵、調味料を②に加えて、よく混ぜる。
 - ④大さじ1杯ぐらいの量を170度に熱した油で揚げる。
- ☆中火でじっくり揚げるのがポイントです。

27日(水) 誕生会

こいのぼりエビフライ

ポテトサラダ 添え野菜

豆腐のみそ汁 金太郎チキンライス

3時のおやつ

牛乳 ロールケーキ

20日(水) お弁当の日



	日	5月献立	3時のおやつ	未満児朝のおやつ
金	1.15.29	ごはん 肉じゃが ハムサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 フルーツゼリー クラッカー	牛乳 ビスコ
土	2.16.30	ごはん 親子丼 甘酢キャベツ	牛乳 ミニパン	牛乳 ビスケット
月	18	ごはん 豚肉とキャベツの甘辛炒め 千切り大根のサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 焼きいも	牛乳 せんべい
火	19	ごはん 魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ	牛乳 ウインナーボール	牛乳 卵ボーロ
水	20	お弁当の日	お茶 カップヨーグルト せんべい	牛乳 クッキー
木	7.21	ごはん 魚のフライオーロラソース 三色和え わかめスープ	ココアミルク パイナップル クラッカー	牛乳 コーンフレーク
金	8.22	ごはん 鶏肉のねぎソースかた 添え野菜 大根のみそ汁	牛乳 マカロニのあべかわ	飲むヨーグルト
土	9.23	パン ナポリタンスパゲッティ えのきのスープ オレンジ	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい
月	11.25	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 キャベツとりんごのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ツナカレートースト	牛乳 せんべい
火	12.26	ごはん にしき揚げ きゅうりとちくわの酢の物 麩のすまし汁	牛乳 バナナ せんべい	飲むヨーグルト
水	13	パン 豆腐入りハンバーグ 添え野菜 パンプキンスープ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスケット
木	14.28	ごはん 魚の香り焼き アスパラソテー むずくのすまし汁	牛乳 オレンジ せんべい	牛乳 チーズ

*離乳食は、月齢に応じて、その日の献立の食材を使用して作っています。

*食材の関係で、献立が変更する場合があります。

