



今年度初めての果物
9日(金)
甘夏

食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

2025年度

須坂市教育委員会 子ども課

日/曜	献立		おやつ	給食材料(3色食品群)			
				午後		みどり	
				午前 (3歳未満児)	きいろ		あか
3歳未満児				離れかのもとになるもの	体をつくるもとになるもの	体の調子をよくするもの	
1 木	ごはん 牛乳	ツナじゃが ほうれんそうのごまあえ 小松菜みそ汁 バナナ	ヨーグルト のり塩せんべい		調合油/ジャガ 仔(皮なし、生)/ 板こんにやく(精粉)/三温糖/ ごま(いり)/のり塩せんべい	マロ(缶詰:油漬・フルクトイド)/油揚 げ(生)/米みそ(淡色辛みそ)/元 気ヨーグルト	にんにく(りん茎、生)/マロ(缶詰:りん 茎、生)/乾しいたけ(乾)/納豆(葉、 通年平均、生)/りよくとうもろやし(生)/ スイートコーン(缶詰、ホホホホ)/こまつな(葉、 生)/えのきたけ(生)/バナナ(生)
			オレンジ 牛乳				
2 金	ごはん 牛乳	スパゲッティナポリタン キャベツのサラダ オレンジ	ツナコーンおにぎり 牛乳		マロ・ホホホホ(乾)/オリーブ油/ 調合油/水稲穀粒(精白米、白米 米)/ごま(いり)	豚大型種肉(脂身付、生)/マロ(缶 詰:水煮・フルクトイド)/普通牛乳	にんにく(りん茎、生)/トト(缶詰:ホホ ホホ無添加)/マロ(りん茎、生)/青ピー マン(果実、生)/にんにく(根、皮剥、 生)/乾しいたけ(乾)/トト(缶詰:ジュース、 塩添加)/キャベツ(結球葉、生)/納豆(葉、 通年平均、生)/スイートコーン(缶詰、ホホ ホホ)/パルメザン/マロ・マロ・マロ
			さつま芋				
7 水 サンプル	ごはん 牛乳	手作りカレー ミックス漬け オレンジ	柏餅 麦茶		調合油/ジャガ 仔(皮なし、生)/ 有塩バター/中力粉(1等)/ごま (いり)/かしわもち	豚大型種肉(脂身付、生)/普通牛 乳	にんにく(りん茎、生)/しょうが(根茎、 生)/マロ(りん茎、生)/にんにく(根、 皮剥、生)/キャベツ(結球葉、生)/だい ごん(福神漬)/らっきょう(甘酢漬)/ きゅうり(果実、生)/パルメザン/マロ・マロ・マロ
			バナナ 牛乳				
8 木	ごはん 牛乳	鶏肉の照り揚げ アスパラサラダ チンゲン菜のみそ汁 バナナ	豆乳きな粉トースト 牛乳		じゃがいもでん粉/大豆油/三温 糖/ごま(いり)/ごま油/フラン スパン	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/乾燥わか め(葉干し)/米みそ(淡色辛み そ)/調製豆乳/きな粉(全粒大 豆、青大豆)/普通牛乳	アスパラガス(若茎、生)/キャベツ(結球 葉、生)/にんにく(根、皮剥、生)/スイ ートコーン(缶詰、ホホホホ)/レモン(果汁、生) /チンゲンサイ(葉、生)/マロ(りん 茎、生)/バナナ(生)
			プレーンヨーグルト				
9 金	ごはん 牛乳	みそラーメン キャベツのナムル レバー甘辛煮 甘夏	米粉のみそ蒸しパン 牛乳		中華めん(生)/ごま油/ごま(い り)/三温糖/上新粉	豚大型種肉(脂身付、生)/乾燥わか め(葉干し)/米みそ(淡色辛み そ)/豚肝臓(生)/調製豆乳/普 通牛乳	りよくとうもろやし(生)/納豆(葉、通年 平均、生)/根茎ねぎ(葉、軟白、生)/ス イートコーン(缶詰、ホホホホ)/にんにく(根、 皮剥、生)/キャベツ(結球葉、生)/きゅ うり(果実、生)/しょうが(根茎、生)/ なつみかん(砂じょう、生)
			さつま芋				
12 月 サンプル	ごはん 牛乳	すき焼き風煮物 かぶの即席漬け 納豆 甘夏	みそ焼きライス 牛乳		ジャガ 仔(皮なし、生)/板こんに やく(精粉)/三温糖/調合油/ ごま(いり)/水稲穀粒(精白米、白 米)/じゃがいもでん粉/マロ・ マロ・マロ 調味料(低加り)	豚大型種肉(脂身付、生)/焼き豆 腐/糸引き納豆/米みそ(淡色辛 みそ)/あおのり(葉干し)/普通 牛乳	にんにく(根、皮剥、生)/マロ(りん茎、生) /ほくさい(結球葉、生)/かぶ(根、皮むき、 生)/きゅうり(果実、生)/レモン(果汁、生) /葉ねぎ(葉、生)/なつみかん(砂じょう、 生)
			かぼちゃ				
13 火	ごはん 牛乳	かつおのおろし煮 ほうれん草お浸し 若竹汁 オレンジ	米粉のバナナマフィン 牛乳		ジャガ 仔(皮なし、生)/大豆油/ 三温糖/上新粉/調合油	かつお(春獲り、生)/かつお加工 品(かつお節)/木綿豆腐/乾燥わか め(葉干し)/調製豆乳/普通牛 乳	しょうが(根茎、生)/マロ(根皮剥、生、オ ロシ)/納豆(葉、通年平均、生)/にんに く(根、皮剥、生)/りよくとうもろやし (生)/スイートコーン(缶詰、ホホホホ)/たけの こ(若茎、ゆで)/チンゲンサイ(葉、生) /パルメザン/マロ・マロ・マロ 牛乳/バナナ (生)
			バナナ				
14 水	ごはん 牛乳	ひじきハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ バナナ	サラダせんべい りんごジュース		じゃがいもでん粉/ジャガ 仔(皮なし 、生)/マロ・マロ・マロ 調味料(低加 り)/ごま(いり)/せんべいサラ ダ味	豚ひき肉(生)/鶏肉ひき肉(生)/ 干ひじき(鉄釜、乾)/乾燥わかめ (葉干し)	マロ(りん茎、生)/にんにく(根、皮剥、 生)/きゅうり(果実、生)/レモン (果汁、生)/りよくとうもろやし(生)/バ ナナ(生)/りんご(濃縮還元ジュース)
			のり塩せんべい 牛乳				
15 木 サンプル	ごはん 牛乳	鶏肉の西京焼き もやしのお浸し すまし汁 甘夏	マカロニきな粉 牛乳		三温糖/マロ・マロ・マロ 調味料(低加 り)/マロ・ホホホホ(乾)	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/米みそ (淡色辛みそ)/かつお加工品(か つお節)/乾燥わかめ(葉干し)/ 木綿豆腐/きな粉(全粒大豆、青 大豆)/普通牛乳	納豆(葉、通年平均、生)/りよくとう もろやし(生)/ぶなめじ(生)/にんにく (根、皮剥、生)/こまつな(葉、生)/根 茎ねぎ(葉、軟白、生)/なつみかん(砂 じょう、生)
			プレーンヨーグルト				
16 金	ごはん 牛乳	スパゲッティナポリタン キャベツのサラダ オレンジ	ツナコーンおにぎり 牛乳		マロ・ホホホホ(乾)/オリーブ油/ 調合油/水稲穀粒(精白米、白米 米)/ごま(いり)	豚大型種肉(脂身付、生)/マロ(缶 詰:水煮・フルクトイド)/普通牛乳	にんにく(りん茎、生)/トト(缶詰:ホホ ホホ無添加)/マロ(りん茎、生)/青ピー マン(果実、生)/にんにく(根、皮剥、 生)/乾しいたけ(乾)/トト(缶詰:ジュース、 塩添加)/キャベツ(結球葉、生)/納豆(葉、 通年平均、生)/スイートコーン(缶詰、ホホ ホホ)/パルメザン/マロ・マロ・マロ
			さつま芋				
19 月	ごはん 牛乳	ツナじゃが キャベツのナムル 小松菜みそ汁 バナナ	ゆかりおにぎり 麦茶		調合油/ジャガ 仔(皮なし、生)/ 板こんにやく(精粉)/三温糖/ ごま(いり)/水稲穀粒(精 白米、白米)	マロ(缶詰:油漬・フルクトイド)/油揚 げ(生)/米みそ(淡色辛みそ)	にんにく(根、皮剥、生)/マロ(りん 茎、生)/乾しいたけ(乾)/キャベツ(結 球葉、生)/きゅうり(果実、生)/しょう が(根茎、生)/こまつな(葉、生)/えの きたけ(生)/バナナ(生)/しそ(葉、生)
			オレンジ 牛乳				
20 火 サンプル	ごはん 牛乳	ほっけ照り焼き きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁 甘夏	よもぎ団子 牛乳		三温糖/板こんにやく(精粉)/調 合油/上新粉/白玉粉	ほっけ(生)/さつま揚げ/米みそ (淡色辛みそ)/きな粉(全粒大 豆、青大豆)/普通牛乳	ごぼう(根、生)/にんにく(根、皮剥、 生)/マロ(りん茎、生)/キャベツ(結球 葉、生)/こまつな(葉、生)/バナナ(生) /よもぎ(葉、生)
			かぼちゃ				
21 水	ごはん 牛乳	手作りカレー ミックス漬け オレンジ	プリン おかし		調合油/ジャガ 仔(皮なし、生)/ 有塩バター/中力粉(1等)/ごま (いり)/プリンの素/三温糖/お かし	豚大型種肉(脂身付、生)/普通牛 乳/クリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎、生)/しょうが(根茎、生) /マロ(りん茎、生)/にんにく(根、皮剥、 生)/キャベツ(結球葉、生)/だいごん(福神 漬)/らっきょう(甘酢漬)/きゅうり(果実、 生)/パルメザン/マロ・マロ・マロ 肉桂、 黄肉桂、果肉)
			バナナ 牛乳				

※保育園の行事等で変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。) 【裏面に続く→】
 ※サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行いますので、ぜひご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

給食のサンプル展示は、料理の組み合わせ・調理法・食事量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。

また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

日/曜	献立		おやつ	給食材料(3色食品群)			
				午後(3歳未満児)			
3歳未満児				きいろ	あか	みどり	
				離やカのものになるもの	体をつくるものになるもの	体の調子をよくするもの	
サン ブル	22	ごはん 牛乳	鶏肉の照り揚げ アスパラサラダ チンゲン菜のみそ汁 バナナ	豆乳きな粉トースト 牛乳 プレーンヨーグルト	じゃがいもでん粉/大豆油/三温糖/ごま(いり)/ごま油/フラン スパン 鶏若鶏肉もも(皮付、生)/乾燥わかめ(素干し)/米みそ(淡色辛みそ)/調製豆乳/きな粉(全粒大豆、青大豆)/普通牛乳	アスパラガス(若茎、生)/キャベツ(結球葉、生)/にんじん(根、皮剥、生)/トマト(缶詰、赤身・緑身)/レモン(果汁、生)/チンゲンサイ(葉、生)/苺(りん茎、生)/バナナ(生)	
	23	ごはん 牛乳	みそラーメン キャベツのナムル レバー甘辛煮 甘夏	米粉のみそ蒸しパン 牛乳 さつま芋	中華めん(生)/ごま油/ごま(いり)/三温糖/上新粉 豚大型種(脂身付、生)/乾燥わかめ(素干し)/米みそ(淡色辛みそ)/豚肝臓(生)/調製豆乳/普通牛乳	りょくとうもやし(生)/納豆(葉、通年平均、生)/根深ねぎ(葉、軟白、生)/スイートコーン(缶詰、赤身・緑身)/にんじん(根、皮剥、生)/キャベツ(結球葉、生)/きゅうり(果実、生)/しょうが(根茎、生)/なつみかん(砂じょう、生)	
月	26	ごはん 牛乳	すき焼き風煮物 かぶの即席漬 納豆 甘夏	みそ焼きライス 牛乳 かぼちゃ	ジャガイモ(皮なし、生)/板こんにやく(精粉)/三温糖/調合油/ごま(いり)/水稲穀粒(精白米、うり米)/じゃがいもでん粉/マネータイ調味料(低加り)	豚大型種(脂身付、生)/焼き豆腐/糸引き納豆/米みそ(淡色辛みそ)/あおのり(素干し)/普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)/苺(りん茎、生)/ほくさい(結球葉、生)/かぶ(根、皮むき、生)/きゅうり(果実、生)/レモン(果汁、生)/葉ねぎ(葉、生)/なつみかん(砂じょう、生)
	27	ごはん 牛乳	かつおのおろし煮 ほうれん草お浸し 若竹汁 オレンジ	米粉のバナナマフィン 牛乳 バナナ	ジャガイモ(皮なし、生)/大豆油/三温糖/上新粉/調合油	かつお(春獲り、生)/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/乾燥わかめ(素干し)/調製豆乳/普通牛乳	しょうが(根茎、生)/ダイコン(根皮剥、生)/納豆(葉、通年平均、生)/にんじん(根、皮剥、生)/りょくとうもやし(生)/スイートコーン(缶詰、赤身・緑身)/たけのこ(若茎、ゆで)/チンゲンサイ(葉、生)/パプリカ(缶詰、生)/バナナ(生)
水	28	ごはん 牛乳	ひじきハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ バナナ	ヨーグルト和え おかき のり塩せんべい 牛乳	じゃがいもでん粉/ジャガイモ(皮なし、生)/マネータイ調味料(低加り)/ごま(いり)/おかき	豚ひき肉(生)/鶏肉ひき肉(生)/干ひじき(鉄釜、乾)/乾燥わかめ(素干し)/ヨーグルト(全脂無糖)	苺(りん茎、生)/にんじん(根、皮剥、生)/きゅうり(果実、生)/レモン(果汁、生)/りょくとうもやし(生)/バナナ(生)/パプリカ(缶詰、生)/マネータイ調味料(低加り)
	29	ごはん 牛乳	鶏肉の西京焼き もやしのお浸し すまし汁 甘夏	マカロニきな粉 牛乳 プレーンヨーグルト	三温糖/マネータイ調味料(低加り)/マカロニ(乾)	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/米みそ(淡色辛みそ)/かつお加工品(かつお節)/乾燥わかめ(素干し)/木綿豆腐/きな粉(全粒大豆、青大豆)/普通牛乳	納豆(葉、通年平均、生)/りょくとうもやし(生)/ぶなめし(生)/にんじん(根、皮剥、生)/こまつな(葉、生)/根深ねぎ(葉、軟白、生)/なつみかん(砂じょう、生)
金	30	ごはん 牛乳	スパゲッティナポリタン キャベツのサラダ オレンジ	サラダせんべい ぶどうとりんごジュース さつま芋 牛乳	マカロニ(乾)/オリーブ油/調合油/せんべい/サラダ味/ぶどうとりんごジュース	豚大型種(脂身付、生)	にんにく(りん茎、生)/トマト(缶詰、ホール、塩無添加)/苺(りん茎、生)/青ピーマン(果実、生)/にんじん(根、皮剥、生)/乾いたけのこ(乾、缶詰、生)/こまつな(葉、生)/キャベツ(結球葉、生)/ネーブル(葉、通年平均、生)/スイートコーン(缶詰、ホール・ネール)/パプリカ(缶詰、生)

<行事食>5月の行事食は『かしわもち、よもぎ団子、若竹汁』です。

端午の節句

5月5日は子どもの日で「端午の節句」です。柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちない特徴から、「子どもが生まれるまで親は死なない」=「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「柏の葉」=「子孫繁栄」の意味を持ちます。柏もちは『子孫繁栄』を願って、5月5日「端午の節句」に食べる縁起物の食べ物です。



ツナじゃが

材料 4人分

サラダ油 小さじ1
ツナ缶 100g
じゃが芋 2個
人参 60g
玉ねぎ 80g
つきこにゃく 60g
干しいたけ 4g
砂糖 大きじ1と小さじ1
しょうゆ 大きじ1/2
みりん 小さじ2/3

作り方

1 じゃが芋、人参は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。干しいたけは水に戻し、薄切りにする。
2 野菜を油で炒め、干しいたけと水を加え、じゃがいも、人参がやわらかくなったらツナ缶と調味料を加えて、さらに煮込む。

アスパラサラダ

材料 4人分

アスパラ 60g
キャベツ 60g
人参 20g
ホールコーン 20g
レモン汁 大きじ1弱
ごま油 小さじ1
しょうゆ 大きじ1/2

作り方

1 キャベツ、人参は食べやすい大きさに切り、さつとゆでておく。アスパラは食べやすい長さに切り、やわらかくなるまでゆでる。
2 レモン汁、ごま油、しょうゆを混ぜておく。
3 食べる直前に、1と2を和える。



☆5月の給食平均栄養量☆

	年齢	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	V. A	V. B1	V. B2	V. C	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
目標量	1~2	479	20.0	13.5	213	2.0	188	0.20	0.30	18	1.4
	3~5	387	19.4	15.8	256	2.3	214	0.21	0.35	18	1.5
平均栄養量	1~2	532	21.3	16.4	331	2.2	424	0.27	0.44	19	1.1
	3~5	382	18.3	14.8	251	2.4	473	0.24	0.35	19	1.5

3歳以上児の主食は、お弁当箱に詰め、家庭から持参してください。
給食はご飯に合うように献立をたてていますので、“ご飯”の持参をおすすめします。
ご飯は当日の朝に炊いたものを、清潔な容器に詰めてご持参ください。
ご飯は腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり、食事のリズムが作りやすく、好き嫌いをなくすことにつながります。
※ご都合によりパンを持参する場合は、食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)

