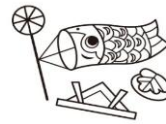




# 5月 献立表 幼児食



今年度初めての果物  
14日(木)  
甘夏

○保育園の行事等でご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。)

○「★」→基本的に3歳未満児クラスに提供しますが、2歳児クラスでは、歯の状況により噛む力がついてきた場合には「☆」を提供します。(もち団子等除く)

「☆」→基本的に3歳以上児クラスに提供予定です。

※お誕生日会の午後のおやつは2歳児クラスから提供し、0.1歳児クラスでは蒸しパン等(その月による)を提供予定です。また、窒息につながりやすい食材は発達に合わせて取り除く等の配慮をします。

○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。

○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。料理の組み合わせ・調理法・食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。(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。)

2026年度 5月

須坂市教育委員会子ども課

日付	献立名			食材名			
	昼食 (ごはん・牛乳は3歳未満児)	午前おやつ (3歳未満児)	午後おやつ	血や肉や骨になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギーになるもの (きいろ)	その他
1 金	★ごはん スパゲティナポリタン キャベツのサラダ バナナ ★牛乳	★さつま芋	☆ヨーグルト クラッカー ★プレーンヨーグルト	豚もも肉、飲用牛乳、元気ヨーグルト、プレーンヨーグルト	にんにく、ホールトマト缶、たまねぎ、青ピーマン、にんじん、干しいたけ、ほうれんそう、りよくとうもろや、コーン缶、ほうれんそう、バナナ	うるち米、スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、さつまいも、クラッカー	コンソメ、食塩、トマトケチャップ、白こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶
7 木	★ごはん ツナじゃが ほうれん草のごま和え 小松菜のみそ汁 ★牛乳	★プレーンヨーグルト	☆柏餅 牛乳 ★ごまおにぎり	ツナ缶、油揚げ、飲用牛乳、プレーンヨーグルト	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ほうれんそう、りよくとうもろやし、コーン缶、こまつな、えのきたけ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、三温糖、つきこん、すりごま、いりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、煮干しだし、米みそ、かしわもち
8 金 サンプル	★ごはん みそラーメン キャベツのナムル レバー甘辛煮 バナナ ★牛乳	★さつま芋	米粉のみそ蒸しパン 牛乳	豚もも肉、乾燥わかめ、豚レバー、飲用牛乳、調製豆乳	りよくとうもろやし、長ねぎ、コーン缶、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、しょうが、バナナ	うるち米、中華めん、ごま油、いりごま、三温糖、さつまいも、上新粉	米みそ、鶏がらスープの素、水、こいくちしょうゆ、穀物酢、ベーキングパウダー
11 月	★ごはん すきやき風煮物 かぶの即席漬け 納豆 ★牛乳	★かぼちゃ	みそ焼きライス 牛乳	豚もも肉、焼き豆腐、糸引き納豆、飲用牛乳	にんじん、たまねぎ、ほくさい、かぶ、きゅうり、レモン、万能ねぎ、かぼちゃ、あおのり	うるち米、じゃがいも、つきこん、三温糖、サラダ油、いりごま、かたくり粉	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、米みそ、水、マヨドレ
12 火 サンプル	★ごはん かつおのおろし煮 ほうれん草のお浸し 若竹汁 オレンジ ★牛乳	★のり塩せんべい	米粉のバナナマフィン 牛乳	かつお、かつお節、木綿豆腐、乾燥わかめ、飲用牛乳、調製豆乳	しょうが、だいこん、ほうれんそう、にんじん、りよくとうもろやし、コーン缶、たけのこ、チンゲンサイ、パレンシアオレンジ、バナナ	うるち米、かたくり粉、大豆油、三温糖、のり塩せんべい、サラダ油、上新粉	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつおだし、煮干しだし、食塩、ベーキングパウダー
13 水	★ごはん ひじきハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ ★牛乳	★バナナ	サラダせんべい りんごジュース	豚ひき肉、鶏ひき肉、干しひじき、乾燥わかめ、飲用牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン、りよくとうもろやし、バナナ、りんごジュース	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、いりごま、サラダせんべい	食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、白こしょう、マヨドレ、コンソメ、水
14 木	★ごはん 鶏肉の西京焼き もやしのお浸し 小松菜のすまし汁 甘夏 ★牛乳	★プレーンヨーグルト	マカロニきな粉 牛乳	鶏もも肉、かつお節、乾燥わかめ、木綿豆腐、飲用牛乳、プレーンヨーグルト、きな粉	りよくとうもろやし、ほうれんそう、ぶなめしじ、にんじん、こまつな、長ねぎ、なつみかん	うるち米、三温糖、マカロニ	米みそ、本みりん、マヨドレ、こいくちしょうゆ、煮干しだし、食塩
15 金 サンプル	★ごはん スパゲティナポリタン キャベツのサラダ バナナ ★牛乳	★さつま芋	ツナコーンおにぎり 牛乳	豚もも肉、飲用牛乳、ツナ缶	にんにく、ホールトマト缶、たまねぎ、青ピーマン、にんじん、干しいたけ、トマトジュース、キャベツ、コーン缶、ほうれんそう、バナナ	うるち米、スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、さつまいも、いりごま	コンソメ、食塩、トマトケチャップ、白こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ、料理酒
18 月	★ごはん 鶏肉の照り揚げ アスパラサラダ チンゲン菜のみそ汁 ★牛乳	★オレンジ	ゆかりおにぎり 牛乳	鶏もも肉、乾燥わかめ、飲用牛乳	アスパラガス、キャベツ、にんじん、コーン缶、レモン、チンゲンサイ、たまねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、かたくり粉、大豆油、三温糖、いりごま、ごま油	料理酒、こいくちしょうゆ、水、煮干しだし、米みそ、ゆかり
19 火 サンプル	★ごはん ほっけ照り焼き きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁 甘夏 ★牛乳	★かぼちゃ	☆よもぎ団子 牛乳 ★ごまおにぎり	ほっけ、さつま揚げ、飲用牛乳、きな粉	ごぼう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、なつみかん、かぼちゃ、よもぎ	うるち米、三温糖、つきこん、サラダ油、いりごま、上新粉、白玉粉	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、煮干しだし、米みそ
20 水	★ごはん 手作りカレー ミックス漬け オレンジ ★牛乳	★バナナ	プリン ☆おかし	豚もも肉、牛乳、飲用牛乳、生クリーム	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、福神漬、らっきょう、パレンシアオレンジ、バナナ、黄桃缶	うるち米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、中力粉、いりごま、プリンの素、三温糖、おかし	カレー粉、中濃ソース、こいくちしょうゆ、コンソメ、水

21	木	★ごはん ツナじゃが ほうれん草のごま和え 小松菜のみそ汁 ★牛乳	★プレーンヨーグルト	豆乳きな粉トースト 牛乳	ツナ缶、油揚げ、飲用牛乳、プレーンヨーグルト、調製豆乳、きな粉	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ほうれん草、りよくとうもやし、コーン缶、こまつな、えのきたけ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、三温糖、つきこん、すりごま、フランパン	こいくちしょうゆ、本みりん、煮干しだし、米みそ
22	金	★ごはん みそラーメン キャベツのナムル レバー甘辛煮 バナナ ★牛乳	★さつま芋	米粉のみそ蒸しパン 牛乳	豚もも肉、乾燥わかめ、豚レバー、飲用牛乳、調製豆乳	りよくとうもやし、長ねぎ、コーン缶、にんじん、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、しょうが、バナナ	うるち米、中華めん、ごま油、いりごま、三温糖、さつまいも、上新粉	米みそ、鶏がらスープの素、水、こいくちしょうゆ、穀物酢、ベーキングパウダー
25	月	★ごはん すきやき風煮物 かぶの即席漬け 納豆 ★牛乳	★かぼちゃ	みそ焼きライス 牛乳	豚もも肉、焼き豆腐、糸引き納豆、飲用牛乳	にんじん、たまねぎ、はくさい、かぶ、きゅうり、レモン、万能ねぎ、かぼちゃ、あおのり	うるち米、じゃがいも、つきこん、三温糖、サラダ油、いりごま、かたくり粉	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、米みそ、水、マヨドレ
26	火	★ごはん かつおのおろし煮 ほうれん草のお浸し 若竹汁 オレンジ ★牛乳	★のり塩せんべい	米粉のバナナマフィン 牛乳	かつお、かつお節、木綿豆腐、乾燥わかめ、飲用牛乳、調製豆乳	しょうが、だいこん、ほうれん草、にんじん、りよくとうもやし、コーン缶、たけのこ、チンゲンサイ、パレンシアオレンジ、バナナ	うるち米、かたくり粉、大豆油、三温糖、のり塩せんべい、サラダ油、上新粉	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつおだし、煮干しだし、食塩、ベーキングパウダー
27	水	★ごはん ひじきハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ ★牛乳	★バナナ	ヨーグルト和え ☆おかき	豚ひき肉、鶏ひき肉、干しひじき、ひじき、飲用牛乳、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン、りよくとうもやし、バナナ、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、いりごま、おかき	食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、白こしょう、マヨドレ、コンソメ、水
28	木	★ごはん 鶏肉の西京焼き もやしのお浸し 小松菜のすまし汁 甘夏 ★牛乳	★プレーンヨーグルト	マカロニきな粉 牛乳	鶏もも肉、かつお節、乾燥わかめ、木綿豆腐、飲用牛乳、プレーンヨーグルト、きな粉	りよくとうもやし、ほうれん草、ぶなしめじ、にんじん、こまつな、長ねぎ、なつみかん	うるち米、三温糖、マカロニ	米みそ、本みりん、マヨドレ、こいくちしょうゆ、煮干しだし、食塩
29	金	★ごはん スバゲティナポリタン キャベツのサラダ バナナ ★牛乳	★さつま芋	のり塩せんべい ぶどうとりんごのジュース	豚もも肉、飲用牛乳	にんにく、ホールトマト缶、たまねぎ、青ピーマン、にんじん、干しいたけ、トマトジュース、キャベツ、コーン缶、ほうれん草、バナナ、ぶどうとりんごのジュース	うるち米、スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、さつまいも、のり塩せんべい	コンソメ、食塩、トマトケチャップ、白こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ

<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。

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、

### 端午の節句

「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。

### お知らせ

昨今、食材費等の物価高騰が続いておりますが、給食提供の内容は、栄養価は確保しながら、質は落とさず献立を工夫し、献立表の見直しを行っておりますので、ご承知おきください。



### ひじきハンバーグ

材料 4人分

- 豚ひき肉 100g
- 鶏ひき肉 60g
- 玉ねぎ 80g
- ひじき 2g
- かたくり粉 大さじ1と小さじ1
- 塩こしょう 少々
- ケチャップ 小さじ2弱
- 中濃ソース 小さじ1強

作り方

- ① ひじきは水で戻しておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 材料を混ぜ合わせ、粘りが出るまでよくこねる。
- ④ ハンバーグ型に丸め20℃のオーブンで15分焼く。
- ⑤ ケチャップと中濃ソースを混ぜ合わせたソースをかける。

### \*3歳以上児の主食(ご飯)について

給食はご飯に合うように献立をたてていますので、ご家庭から、当日朝に炊いた「ご飯」を、清潔なお弁当箱に詰めてお持ちください。

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を整えやすくなる、よく噛んでゆっくり食べることができるなど、良い食生活に結びつきやすい特徴があります。

<パンをご持参するご家庭へ>

主食としてパンをご持参いただく場合は、食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度をお持ちください。

\*\*\*\*\*

### \*窒息につながりやすい食材について

発達に個人差があるため、下記のとおり提供に配慮します。

もち、団子、もち米料理等の粘着性のある食材  
0.1.2歳児クラスには提供しない

ぶどう  
0.1.2.3.4歳児クラスは4等分で提供

こんにゃく、練り製品等の弾力のある食材  
0.1歳には取り除く配慮



### ☆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	食塩相当量
	歳	kcal	g	g	mg	mg	g
目標量	1~2	464	19.2	12.9	214	2.0	1.3
	3~5	402	20.9	15.6	256	2.2	1.6
平均栄養量	1~2	506	20.4	15.1	300	2.3	1.4
	3~5	381	19.1	14.9	260	2.6	1.7