



令和8年5月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

あひる・りす・うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料 料	量 (g)
1	金	のむヨーグルト	ごはん 五目味噌汁 鮭の照り焼き 塩昆布サラダ バナナ	★ マーマレードポテト 牛乳	米 大根 人参 小松菜 しめじ 油揚げ 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 鮭 しょうが 醤油 みりん 白菜 コーン缶 きゅうり 塩昆布 砂糖 ごま油 バナナ さつまいも マーマレード 油 牛乳	492 20.3 10.8	
2	土	麦茶	豚肉丼 具だくさんポトフ かんきつ	★ セサミトースト 牛乳	米 豚肉 キャベツ 玉葱 しいたけ みりん 砂糖 醤油 油 ウインナー ジャガ芋 人参 大根 昆布出汁 コンソメ 塩 かんきつ 食パン マーガリン ごま 牛乳	486 19.7 17.5	
7	木	麦茶	ごはん 小松菜スープ 鶏肉のオーロラソース和え 春雨サラダ かんきつ	★ 紅茶のホットケーキ のむヨーグルト	米 小松菜 豚ひき肉 玉葱 人参 昆布出汁 コンソメ 醤油 鶏肉 砂糖 にんにく しょうが 片栗粉 ジャガ芋 トマトケチャップ マヨネーズ 春雨 きゅうり 酢 ごま油	490 19.2 10.9	
8	金	牛乳	中華丼 大根スープ れんこんサラダ かんきつ	★ ミルクマカロニ 麦茶	米 豚肉 なんと 白菜 人参 竹の子水煮 もやし しいたけ 油 鶏スープの素 醤油 片栗粉 ごま油 大根 玉葱 豆腐 昆布出汁 コンソメ れんこん ツナ缶 砂糖 酢 塩	486 21.8 17.1	
9	土	麦茶	チキンライス 具だくさんスープ ヨーグルト	★ ジャム蒸しパン 牛乳	米 鶏肉 玉葱 人参 コーン缶 バター コンソメ パセリ トマト缶 塩 こしょう トマトケチャップ 油 キャベツ ジャガ芋 昆布出汁 醤油 ヨーグルト 蒸しパン粉	486 16.6 17.0	
11	月	麦茶	ごはん チンゲン菜スープ かじきのピザ焼き 切干大根サラダ バナナ	★ さつまいももち 牛乳	米 チンゲン菜 しいたけ 葱 昆布出汁 コンソメ 醤油 かじきまぐろ 塩 こしょう 玉葱 ピーマン トマトケチャップ チーズ 切干大根 キャベツ 人参 コーン缶 酢 砂糖	463 18.0 12.4	
12	火	牛乳	カレーライス 豆腐スープ ブロッコリーおかか和え かんきつ	★ ポンデケーキ のむヨーグルト	米 豚肉 ジャガ芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 豆腐 もやし さやいんげん 昆布出汁 コンソメ 醤油 ブロッコリー コーン缶 ごま油 かつお削り節 かんきつ	519 23.5 15.6	
13	水	のむヨーグルト	鶏肉と白菜の和風スパゲッティ 牛乳 さつまいもサラダ バナナ	★ 海藻ごはん 麦茶	スパゲッティ オリーブ油 鶏肉 白菜 玉葱 めんつゆ 醤油 塩 さつまいも きゅうり 人参 マヨネーズ バナナ 米 炊き込みわかめ ひじき 塩昆布	489 18.8 11.4	
14	木	麦茶	ゆかりごはん かんきつ みそワンドンスープ ミートローフ コールスローサラダ	★ 黒糖ケーキ 牛乳	米 ゆかり 豚肉 大根 もやし 人参 味噌 昆布出汁 醤油 鶏がらスープの素 ワンタンの皮 豚ひき肉 玉葱 塩 パン粉 トマトケチャップ 中濃ソース キャベツ きゅうり コーン缶	479 19.0 18.4	
15	金	牛乳	ごはん バナナ 南瓜の味噌汁 鶏の南蛮漬け のらぼうの醤油マヨ和え	★ 焼きうどん 麦茶	米 南瓜 かぶ 豆腐 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 砂糖 酢 醤油 玉葱 人参 ピーマン のらぼう キャベツ ツナ缶 マヨネーズ バナナ うどん	511 21.9 19.6	
16	土	麦茶	焼肉丼 具だくさんポトフ かんきつ	★ シュガートースト 牛乳	米 豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン 油 焼肉のタレ ウインナー ジャガ芋 人参 大根 昆布出汁 コンソメ 塩 かんきつ 食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳	483 19.1 18.5	
18	月	麦茶	カレーうどん ジャガ芋とベーコンバター煮 ヨーグルト	★ 切干大根おにぎり 麦茶	うどん 豚肉 なんと 人参 大根 葱 みりん 煮干し昆布鰹出汁 醤油 カレールウ 片栗粉 ジャガ芋 ベーコン 砂糖 バター ヨーグルト 米 切干大根 干しいたけ 塩	444 17.5 12.6	
19	火	のむヨーグルト	ごはん きのこの味噌汁 鶏つくね風 白菜のおかか和え かんきつ	★ パリパリしらすピザ 牛乳	米 舞茸 なめこ 豆腐 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 鶏ひき肉 玉葱 人参 ピーマン しょうが 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 白菜 かつお削り節 かんきつ 餃子の皮 マヨネーズ しらす	494 24.2 16.0	
20	水	牛乳	ごはん 小松菜の清汁 豚肉のしょうが炒め煮 ひじきサラダ バナナ	★ 黒ごまクッキー 麦茶	米 小松菜 大根 わかめ 煮干し昆布鰹あご出汁 醤油 塩 豚肉 玉葱 油 しょうが 砂糖 みりん 片栗粉 ひじき キャベツ 人参 きゅうり ツナ缶 酢 マヨネーズ バナナ	502 18.9 21.5	

21	木	麦茶	ごはん キャベツスープ チキンカツ ごぼうサラダ かんきつ	プチパン 牛乳	米 キャベツ 玉葱 人参 昆布出汁 コンソメ 醤油 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース ごぼう コーン缶 砂糖 酢 ごま油 かんきつ プチパン 牛乳	488 23.2 14.4	
22	金	麦茶	ごはん バナナ かぶの味噌汁 さばのみりん焼き れんこんのきんぴら	★ ピザポテト のむヨーグルト	米 かぶ 葱 豆腐 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 さば しょうが 醤油 みりん れんこん 人参 油 砂糖 ごま油 バナナ じゃが芋 ベーコン コーン缶 マヨネーズ トマトケチャップ	471 20.4 16.9	
23	土	麦茶	ハヤシライス じゃが芋のスープ ヨーグルト	★ ジャムサンド 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン トマト缶 ハヤシルウ 油 じゃが芋 大根 昆布出汁 コンソメ 塩 ヨーグルト 食パン いちごジャム 牛乳	486 19.9 12.9	
25	月	麦茶	ごはん 豆腐の清汁 酢豚 三色野菜和え かんきつ	★ がんづき 牛乳	米 豆腐 チンゲン菜 葱 煮干し昆布鰹あご出汁 醤油 塩 豚肉 にんにく しょうが 片栗粉 玉葱 人参 ピーマン しいたけ 竹の子水煮 トマトケチャップ 砂糖 酢	497 16.4 20.7	
26	火	のむヨーグルト	チキンカレーライス わかめコーンスープ アスパラサラダ バナナ	★ 焼きそば 牛乳	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく 油 カレールウ わかめ クリームコーン缶 コーン缶 昆布出汁 コンソメ アスパラガス 小松菜 きゅうり 砂糖 酢 醤油 ごま油	506 20.8 12.0	
27	水	麦茶	スパゲッティミートソース 牛乳 れんこんの醤油マヨ和え かんきつ	★ 麩のラスク のむヨーグルト	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ 塩 こしょう 牛乳 れんこん マヨネーズ 醤油 かんきつ 麩 砂糖 バター のむヨーグルト	479 18.7 18.8	
28	木	麦茶	ごはん なめこの味噌汁 鮭のしょうが焼き ひじきの煮つけ バナナ	★ さつま芋ケーキ 牛乳	米 なめこ 葱 大根 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 鮭 しょうが 片栗粉 砂糖 醤油 みりん ひじき 人参 しいたけ さつま揚げ 油 バナナ 蒸しパン粉 スキムミルク 卵	462 19.5 13.7	
29	金	麦茶	ごはん かんきつ 白菜スープ 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ	プチパン 牛乳	米 白菜 葱 しめじ コーン缶 昆布出汁 鶏がらスープの素 醤油 鶏肉 片栗粉 しょうが 油 ブロッコリー 人参 砂糖 酢 塩 かんきつ プチパン 牛乳	478 18.5 19.1	
30	土	麦茶	ごま塩ごはん 大根スープ 肉じゃが ヨーグルト	★ ココアカップケーキ 牛乳	米 ごま塩 大根 玉葱 人参 昆布出汁 コンソメ 醤油 豚肉 じゃが芋 砂糖 ヨーグルト 蒸しパン粉 ココア 油 牛乳	498 19.4 14.0	
今月の平均値		エネルギー	486kcal	たんぱく質	20.0g	脂質	15.6g

食事だより

暑い日が増えてきましたね。急な暑さで熱中症になる方もいるようです。
これからさらに気温が高くなりそうなので、こまめに水分補給をしながら元気に過ごしたいですね。



今月は『**五大栄養素**』をご紹介します。

五大栄養素とは食品に含まれている栄養素の「**炭水化物**」、
「**たんぱく質**」、「**脂質**」、「**ビタミン**」、「**ミネラル**」のことです。
それぞれの主な働きと多く含む食品は以下の通りです。



炭水化物…「糖質」「食物繊維」の二つに分けられ、「糖質」は主に脳や体を動かす
ために必要なエネルギー源になります。「食物繊維」は排便や血糖値の
上昇を抑えるなど体の調子を整えるのに役立ちます。

糖質を多く含む食品：穀類・芋類・砂糖類など

食物繊維を多く含む食品：豆類・野菜・果物・きのこ類・海藻類など

たんぱく質…体のエネルギー源になったり、筋肉、内臓、髪など、体を構成する材料
になります。

多く含む食材：肉類・魚介類・卵類・豆類・豆製品など

脂質…体のエネルギー源になったり、細胞膜やホルモンを作る材料になります。

多く含む食品：油脂類・肉類・魚類・乳製品・ナッツ類など

ビタミン…糖質・脂質・たんぱく質の代謝を助ける潤滑油のような働きをします。

多く含む食品は緑黄色野菜・果物・卵類など

ミネラル(無機質)…体の構成要素や生理機能を助けてくれます。耳にすることの多い
カルシウムや鉄もミネラルの一つです。

多く含む食品：海藻類・きのこ類・野菜・果物・牛乳・乳製品など

これらの栄養素を含む食品をバランスよく食事に取り入れて、健康的な食生活を
送っていきたいですね。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるよ
うに、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間は
こぶしひとつ分あける。

