

令和7年度

5月献立表 ぱくぱく期

あいさり認定こども園

日にち	曜日	午前のおやつ	昼	午後のおやつ	主な材料
1	木	牛乳 チーズスティック	麦飯 アスパラ入りつくね 大根と人参の煮物 みそ汁	牛乳 パンケーキ	鶏肉 豆腐 長ねぎ アスパラガス 大根 人参 麩 キャベツ 玉ねぎ 小麦粉
2	金	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯 豚肉と野菜の旨煮 ポテトサラダ 果物	麦茶 さつまいもの甘煮	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 じゃがいも ブロッコリー さつまいも 砂糖 しょうゆ
3	土	憲法記念日			
5	月	こどもの日			
6	火	振替休日			
7	水	麦茶 いわしせんべい	麦飯 さばの焼き魚 人参スティック ブロッコリーとコーンの和え物 みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	さば 人参 ブロッコリー コーン 豆腐 もやし 大根 小ねぎ マカロニ きな粉
8	木	牛乳 ウエハース	麦飯 炒り豆腐 かぼちゃサラダ みそ汁	麦茶 煮込みうどん	豆腐 鶏肉 人参 長ねぎ かぼちゃ きゅうり チーズ 麩 白菜 ゆでうどん
9	金	麦茶 小魚すなっく	麦飯 あじの焼き魚 さつまいもの甘煮 ほうれん草の中華風和え物 みそ汁	牛乳 二色ラスク	あじ さつまいも ほうれん草 人参 ごま 豆腐 大根 長ねぎ 食パン 粉チーズ
10	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 砂糖 しょうゆ 片栗粉 お子様せんべい
12	月	麦茶 ごませんべい	麦飯 鮭の焼き魚 さつまいもの甘煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	牛乳 バナナ	鮭 さつまいも 人参 きゅうり 豆腐 もやし 玉ねぎ 小ねぎ みそ バナナ
13	火	麦茶 とうもろこしすなっく	中華風炊き込みご飯 豆腐の野菜あんかけ スナッパえんどうのサラダ わかめスープ 誕生会	牛乳 桃サンド	鶏肉 人参 豆腐 ほうれん草 きゅうり スナッパえんどう わかめ もやし 食パン
14	水	牛乳 トマトビスケット	麦飯 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ 小松菜とコーンの和え物 みそ汁	牛乳 蒸しパン	鶏肉 じゃがいも きゅうり 人参 小松菜 もやし コーン キャベツ 小ねぎ みそ
15	木	牛乳 チーズスティック	麦飯 豆腐の五目焼き きゅうりのサラダ クリームシチュー	麦茶 しらすおにぎり	豆腐 鶏肉 人参 コーン 小ねぎ ひじき きゅうり スナッパえんどう じゃがいも
16	金	親子遠足			
17	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 砂糖 しょうゆ 片栗粉 お子様せんべい
19	月	麦茶 わかめせんべい	ゆかりご飯 ほっけの焼き魚 人参のひじき和え グリーンサラダ みそ汁	麦茶 そら豆のクリームパスタ	ほっけ ひじき 人参 キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ そら豆 牛乳 バター
20	火	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 さばの焼き魚 マカロニサラダ トマト みそ汁	牛乳 バナナ	さば マカロニ 人参 きゅうり コーン トマト 豆腐 もやし 長ねぎ みそ バナナ
21	水	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯 かわいいトマトソース 大根と人参の煮物 春雨スープ	牛乳 ホットケーキ	かわいいトマト 大根 人参 鶏肉 春雨 白菜 長ねぎ ごま 鶏ガラだし 小麦粉
22	木	牛乳 ウエハース	麦飯 肉じゃが 小松菜とコーンの和え物 すまし汁 果物	牛乳 にらチヂミ	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン しょうゆ 砂糖 かぶ 小麦粉 にら
23	金	麦茶 いわしせんべい	麦飯 鶏肉と人参の煮物 さつまいもの甘煮 白菜のお浸し みそ汁	牛乳 きな粉トースト	鶏肉 人参 さつまいも 白菜 小松菜 豆腐 玉ねぎ しょうゆ 食パン きな粉
24	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 砂糖 しょうゆ 片栗粉 お子様せんべい
26	月	麦茶 ごませんべい	麦飯 鮭のみそ焼き かぼちゃの甘煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	牛乳 ジャムサンド	鮭 かぼちゃ きゅうり 人参 ごま油 豆腐 ほうれん草 麩 食パン いちごジャム
27	火	牛乳 トマトビスケット	麦飯 豚肉のケチャップ炒め 粉ふき芋 人参スティック みそ汁	牛乳 豆腐パンケーキ	豚肉 玉ねぎ ピーマン じゃがいも 青のり 人参 もやし 玉ねぎ 小麦粉 豆腐
28	水	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 さわらの焼き魚 ほうれん草の胡麻和え トマト みそ汁	牛乳 しらすトースト	さわら ほうれん草 キャベツ ごま トマト 豆腐 玉ねぎ 小ねぎ 食パン しらす
29	木	牛乳 ウエハース	麦飯 ひじき納豆 もやしのナムル アスパラとコーンのサラダ みそ汁	麦茶 しらすご飯	納豆 ひじき 人参 ごま もやし 人参 ごま油 アスパラガス コーン 豆腐
30	金	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯 ツナじゃが ブロッコリーとトマトのサラダ みそ汁	牛乳 バナナ	ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ トマト ブロッコリー 豆腐 もやし みそ バナナ
31	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 砂糖 しょうゆ 片栗粉 お子様せんべい

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・この献立表はぱくぱく期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べてみて下さい。



きゅうしょくだより

令和7年4月25日 №2

入園、進級してひと月が経とうとしています。園生活にも慣れてきたようですが、この時期は体調を崩す子どももいます。早寝、早起き、朝ごはんで体調管理に気を付けましょう。

基本はここから！

早寝

早起き

朝ごはん

早寝の役割



0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われています。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われています。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。

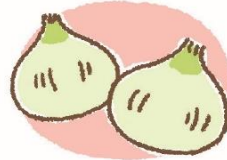
春が旬の食べ物

芽吹き春。新鮮で香りの高い食材が並びます。特に春野菜は独特な苦味や香りがあり、新陳代謝を促進する働きがあります。

春キャベツ



新タマネギ



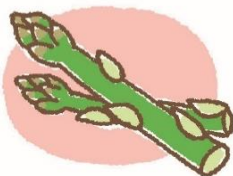
イチゴ



タケノコ



アスパラガス



初カツオ



シラス



お弁当について

園ではピクニックを含め年に数回お弁当の日があります。

ご飯、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると栄養バランスが良くなります。ご飯はおにぎりにすると食べやすいですし、デザートに果物があると楽しみがあって良いですね。（ゼリーは控えください。）

誤嚥の危険性のあるミニトマトやぶどう、球形のチーズ、豆類は切ってお弁当に入れてください。

ピックは危険なため使用を控えてください。

お子さんの好きなもの、食べきれる量のお弁当をよろしくお願いします。

