

令和8年5月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	金	ごはん 鶏肉の照り焼き 豆腐のすまし汁 ツナ和え 牛乳	牛乳 照り焼きチキン かまぼこ 豆腐 まぐろフレーク	米 さとう	だいこん えのきたけ みつば キャベツ ほうれんそう にんじん	かぼちゃせんべい	きなこおかしミニパック
2	土	うどん 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ みかん	ソフトな塩せん	ザラメせんべい 星っこ
7	木	ごはん 中華飯 ワンタンスープ 牛乳 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆乳	米 ごま油 かたくり粉 米粉ワンタン ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん もやし 干しいたけ しょうが にんにく はくさい えのきたけ とうもろこし ねぎ みかん バイン 黄桃	にんじんせんべい	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味
8	金	米粉入りパン 牛乳	牛乳 メンチカツ ベーコン	米粉入りパン 米粉ホワイトルウ 揚げ油 ドレッシング	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン	紫芋ふんわりせんべい	二色あられ りんごジュース100ml
9	土	うどん 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう	赤ちゃんせんべい	花せんべい きなこ棒
11	月	ごはん 牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 さとう サラダ油	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬	アンパンマンのベビーせんべい	米粉のカップケーキいちご
12	火	白玉うどん 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 青のり かつお節	白玉うどん かたくり粉 米粉 揚げ油 さとう	ほうれんそう はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん	ふわふわチップじゃがいも味	やさしいコンソメリング
13	水	ごはん 牛乳	牛乳 いわし梅煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 塩こんぶ	米 さといても	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり みずな	バナナ	ミレービスケット 牛乳100ml
14	木	ごはん 牛乳	牛乳 豚肉 ポークスライスフラング	米 じゃがいも 米粉カールルウ サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	カルシウム入りベビースティック	クリームデニッシュ
15	金	ごはん 牛乳	牛乳 焼豚 焼きぎょうざ かまぼこ	米 サラダ油	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ たまねぎ はくさい チンゲンサイ とうもろこし	おかかせんべい	さつまポテト
16	土	うどん 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい もも	ハイハイ	とうもろこしあられ きなこせんべい
18	月	ドッグパン 牛乳	牛乳 まぐろフレーク 鶏肉 大豆 ウィンナー	ドッグパン さとう オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ 米粉マカロニ じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん いんげん トマト とうもろこし パセリ	野菜入りそふとせん	豆乳プリン
19	火	ごはん 牛乳	牛乳 かまぼこ 豆腐 ポテトとお米のささみカツ わかめ	米 揚げ油	だいこん たけのこ えのきたけ みつば こまつな はくさい もやし にんじん 広島菜 京菜 大根菜	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	お米deメープルマフィン
20	水	ごはん 牛乳	牛乳 さわら照り焼き けんちん汁 ごま和え メロン	牛乳 さわら照り焼き味付 鶏肉 油揚げ	米 さといても さとう ごま	ヨーグルト いちごソース	カリポテミニ 赤ぶどうジュース100ml
21	木	ごはん 牛乳	牛乳 ごぼう入りつくね 豚肉 みそ ひじき	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ こまつな はくさい だいこん	ふわふわチップにんじん味	お米のスナックサラダ味
22	金	ごはん 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かまぼこ わかめ	米 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ	たけのこ たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが だいこん チンゲンサイ とうもろこし きゅうり にんじん	おこさませんべい	ワッフル
23	土	うどん 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ りんご	ふんわりソフトせん	ミニのりすけ こんぶあられ
25	月	ごはん 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	米 さとう かたくり粉 さといても	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく えのきたけ だいこん ねぎ はくさい もやし ほうれんそう	がんばれ野菜家族	お米deもものタルト
26	火	ごはん 牛乳	牛乳 ハンバーグ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう かたくり粉	だいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉	むらさきいものおせんべい	ロールケーキ いちご味
27	水	ソフトめん 牛乳	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ ドレッシング ゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ りんご	ポテトとほうれん草の おせんべい	黒豆きなこあられ
28	木	ごはん 牛乳	牛乳 さば味噌煮 沢煮わん 磯和え	米 さとう	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば もやし はくさい ほうれんそう	オレンジ	星たべよ ヤクルト65ml
29	金	ごはん 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 かまぼこ	米 サラダ油 かたくり粉 揚げ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ にんにく しょうが だいこん えのきたけ はくさい みずな	ソフトな小魚せん	ぶどうゼリー
30	土	うどん 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ みかん	サクッとあられ	ミニハート ソースせん

献立名の( )内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

# 1日の元気をつくる朝ごはん

朝ごはんは、眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給をしたり、午前中に使うエネルギーや栄養素を体に取り入れたりする役割があります。しっかりと食べて元気に1日を始めましょう。

朝ごはんを食べて脳と体をスイッチオン

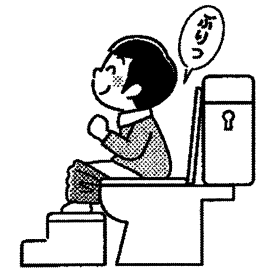


朝ごはんを食べると、胃や腸などの消化管が動き始めて熱を発し、寝ている間に低下した体温が上がります。そして、脳にエネルギーが補給され、脳の働きが活発になります。さらに、視覚や嗅覚、味覚などの感覚神経も刺激され、体全体が活動するための準備をととのえることができます。



## 朝はうんちをするチャンスです

朝、うんちをすることは体の状態を知る上で大切なことです。朝ごはんを食べると、大腸が動き出すようになっていて、うんちがしなくなります。時間に余裕を持って、朝食後は、トイレに行きましょう。



## 5月5日は端午の節句

「端午の節句」は五節句のひとつで、もとは古代中国の厄よけの行事が伝わったものでした。邪気をはらうために使われていた菖蒲が「尚武」(武道を重んじること)に通じることから、男の子の節句になったといわれています。

こいのぼりや武者人形を飾って、ちまきやかしわもちを食べます。

