

1日の元気をつくる朝ごはん

令和8年5月 幼稚園給食献立表

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
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
8	金	米粉入りパン メンチカツ コーンスープ イタリアンサラダ 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
11	月	ごはん 鶏そぼろ丼 呉汁 新香和え 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 だいこん漬け
12	火	白玉うどん 五目あんかけうどん ちくわ磯辺揚げ おかか和え 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 青のり かつお節	白玉うどん かつくり粉 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
13	水	ごはん いわし梅煮 豚汁 浅漬け 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
14	木	ごはん カレーライス ポイルウイナー フレンチサラダ オレンジ 牛乳	牛乳 豚肉 ポークスキムレスフランク	米 じゃがいも 米粉カレールウ 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
15	金	ごはん チャーハン ぎょうざ 華風スープ 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
18	月	ドッグパン ツナサンド ミネストローネスープ ジャーマンポテト 牛乳	牛乳 まぐろフレーク 鶏肉 大豆 ウイナー	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
19	火	ごはん ささみカツ 若竹汁 青菜和え 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 大根葉
21	木	ごはん ごぼう入りつくね どさんこ汁 しそひじき和え 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
22	金	ごはん 麻婆豆腐 中華風コーンスープ パンサンスー 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かまぼこ わかめ ハム	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
25	月	ごはん 豚肉のしょうが炒め 吉野汁 お浸し 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	米 さとう かたくり粉 さといも	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
26	火	ごはん ハンバーグ和風ソース 合わせみそ汁 ゆかり和え 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
27	水	ソフトめん ミートソース オムレツ グリーンサラダ みかんゼリー 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 みかん
28	木	ごはん さばみそ煮 沢煮わん 磯和え 牛乳	牛乳 さば味噌煮 豚肉 油揚げ かまぼこ のり	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
29	金	ごはん コーンピラフ 鶏肉の唐揚げ ジュリエンスープ 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

※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。

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生し、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、太陽が動き出すようになっていて、うんちがしたくなります。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。

