



5月の献立予定表



令和7年度 御殿場市 保育園・こども園

項目		3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児	
日曜日	10時間食	副食	献立	材料名	3時間食
1	木	牛乳 ほろろせんべい	ごはん 肉の具 たくあん みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 生姜 人参 玉ねぎ かまぼこ マロニー 油 酒 砂糖 みりん しょうゆ たくあん 豆腐 あおさ ねぎ みそ ねぎ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 カップケーキ
2	金	牛乳 せんべい (お昼しょうゆ)	ごはん 米粉のシチュー ウィンナーのカレー炒め 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 油 鶏がらスープ クリームコーン 豆乳 米粉 塩 ウィンナー きゃべつ 人参 カレー粉 鶏がらスープ 塩 こしょう 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 おこめリング
7	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 塩だれチキン ひじきの炒め煮 すまし汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 にんにく 酒 塩 こしょう オリーブ油 人参 ひじき 竹輪 砂糖 しょうゆ 酒 豆腐 玉ねぎ えのきだけ 削り節 塩 しょうゆ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ぱりぱりチーズ
8	木	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 春雨サラダ カレースープ パナナ 麦茶	白身魚 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ パセリ きゅうり 人参 春雨 酢 しょうゆ 砂糖 塩 こま ごま油 ペーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 鶏がらスープ 塩 カレー粉 パナナ 麦茶	牛乳 ヨーグルト せんべい
9	金	牛乳 コーンぼんせん	ごはん 豚肉のみそ炒め ハムとキャベツのサラダ 中華風コーンスープ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 赤ピーマン みそ みりん 砂糖 酒 ごま油 ハム きゃべつ 人参 きゅうり 塩 ノンエッグマヨネーズ 豆腐 玉ねぎ えのきだけ コーン 鶏がらスープ 塩 でんぷん 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ツナサンド
10	土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん ウィンナーキンカレー パナナ 麦茶	ウィンナー 鶏もも じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ 中濃ソース パナナ 麦茶	牛乳 フルーツゼリー せんべい
12	月	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 煮魚 ごま和え みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	白身魚 酒 生姜 みりん 砂糖 しょうゆ きゃべつ ほうれん草 人参 こま 砂糖 しょうゆ 大根 人参 ねぎ 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 わかめおにぎり
13	火	牛乳 コーンぼんせん	パン ブラウンシチュー ツナサラダ パナナ 麦茶	豚肉 生姜 じゃがいも 人参 玉ねぎ トマトピューレ バヤシルウ 鶏がらスープ 生クリーム パセリ きゃべつ きゅうり ツナ水漬 しょうゆ 酢 砂糖 油 塩 パナナ 麦茶	牛乳 おやつラーメン
14	水	牛乳 ほろろせんべい	ごはん 鶏肉の唐揚げ おひたし 春雨スープ 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ 片栗粉 油 きゃべつ きゅうり 人参 削り節 しょうゆ ペーコン 玉ねぎ 人参 春雨 しょうゆ 鶏がらスープ 塩 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ブレンクッキー
15	木	牛乳 せんべい (お昼しょうゆ)	ごはん 魚のバーベキューソースかけ コールスローサラダ みそ汁 パナナ 麦茶	かじき 酒 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 きゃべつ 人参 チーズ 塩 砂糖 酢 ノンエッグマヨネーズ 大根 わかめ 玉ねぎ 削り節 みそ パナナ 麦茶	牛乳 ジャムサンド
16	金	牛乳 ソースせんべい	ごはん 肉じゃが ツナそば みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 さつまいも じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 人参 ツナ油漬 砂糖 酒 しょうゆ きゃべつ おろし みそ 削り節 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 プリン
17	土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん チキンカレー パナナ 麦茶	鶏肉水漬 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ 中濃ソース パナナ 麦茶	牛乳 おこめリング
19	月	牛乳 ソースせんべい	ごはん 魚のみそ煮 きんぴら すまし汁 旬の柑橘類 麦茶	かじき みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 豚肉 こぼろ 人参 さつまいも ごま油 しょうゆ 砂糖 こま 豆腐 わかめ 玉ねぎ 塩 しょうゆ 削り節 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 マシュマロサンド
20	火	牛乳 フルーツゼリー	ごはん 鶏肉のあまがらめ きゃべつのおひたし みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 酒 塩 こしょう でんぷん 油 しょうゆ 砂糖 きゃべつ きゅうり 人参 削り節 しょうゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 削り節 みそ パナナ 麦茶	牛乳 ピザトースト
21	水	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん 鶏の照り焼き 中華サラダ 野菜スープ 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 油 ハム マロニー きゅうり 人参 酢 しょうゆ 砂糖 塩 ごま油 きゃべつ 玉ねぎ 人参 塩 しょうゆ 鶏がらスープ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 マカロニのきなこかけ
22	木	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん こいのぼりのしどり スパゲティサラダ レタスのスープ ゼリー 麦茶	鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 でんぷん みそ しょうゆ 砂糖 油 こま ケチャップ スパゲティ きゅうり ハム 人参 ノンエッグマヨネーズ カレー粉 レタス かまぼこ えのきだけ ねぎ 鶏がらスープ 塩 こしょう でんぷん ゼリー 麦茶	牛乳 シフォンケーキ
23	金	牛乳 ほろろせんべい	ごはん すき焼き風煮 カリコリ漬 みそ汁 旬の柑橘類	豚肉 人参 玉ねぎ きゃべつ 豆腐 砂糖 みりん しょうゆ きゅうり たくあん しょうゆ こま おろし あおさ もやし みそ 削り節 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 メープルトースト
24	土	牛乳 ソースせんべい	ごはん ハヤシソース パナナ 麦茶	鶏肉水漬 人参 玉ねぎ じゃがいも 油 ハヤシルウ パナナ 麦茶	牛乳 きらきら星のパフ
26	月	牛乳 コーンぼんせん	ごはん 焼き鮭 切り干し大根煮 みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	鮭 切り干し大根 人参 鶏肉 ちくわ 砂糖 しょうゆ 酒 じゃがいも 玉ねぎ 人参 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 しょうゆおにぎり
27	火	牛乳 ソースせんべい	ごはん 五目炒め煮 みそ汁 焼きのり パナナ 麦茶	鶏肉 人参 じゃがいも さつまいも 竹輪 油 砂糖 醤油 みりん えのきだけ 豆腐 ねぎ 削り節 みそ 焼きのり パナナ 麦茶	牛乳 きなこドーナツ
28	水	牛乳 せんべい (お昼しょうゆ)	ごはん ナゲット (ケチャップ) アスパラのマヨサラダ わかめスープ 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 豆腐 玉ねぎ にんにく 生姜 塩 こしょう でんぷん 油 ケチャップ グリーンアスパラガス きゃべつ 人参 ツナ水漬 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ わかめ 玉ねぎ かまぼこ 人参 鶏がらスープ 塩 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 コーンフレークの 牛乳かけ
29	木	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん 米粉の豆乳グラタン トマトスープ ふりかけ パナナ 麦茶	マカロニ 鶏肉 玉ねぎ 油 鶏がらスープ 塩 米粉 豆乳 パン粉 チーズ 玉ねぎ じゃがいも 人参 ウィンナー 油 トマト粉 鶏がらスープ 塩 こしょう ふりかけ パナナ 麦茶	牛乳 キャロット蒸しパン
30	金	親子遠足			
31	土	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん 米粉のシチュー パナナ 麦茶	ウィンナー 人参 玉ねぎ じゃがいも 油 クリームコーン 豆乳 米粉 塩 鶏がらスープ パナナ 麦茶	牛乳 お米デザート

目標量	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	538kcal	558kcal
たんぱく質	17.3~26.6g	17.2~27.8g
脂質	12.2~18.4g	12.1~19.7g

※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、園にお知らせください。
※材料の割合により、献立が変わることがあります。
上記の食品以外も使用することがあります。

毎月19日は
食育の日





青葉が輝き、外遊びが心地よい季節です。入園・進級から1か月が経ち、ようやく新しい環境に慣れてきた子どもたち。連休明けには疲れが出てくることもあります。ゆったりと給食を楽しめるように、食事の環境づくりに配慮して行きたいと思います。



朝ごはんで生活リズムを整える

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。

たとえば、夜更かしすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんを食べる習慣を付けておきたいですね。

おなかを空かせて朝ごはんをおいしく食べるために、次のようなことを心がけてみてください。

朝起きた時

- ・太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。
- ・水分をとって、胃腸の働きを促す。
- ・余裕があったら、朝ごはんの前に簡単な体操や散歩をする（体を動かす）。

その他

- ・前日の夕食の時間が遅くならないようにする（朝まで食べ物を胃に残さない）。
- ・甘い物の食べ過ぎに気を付ける。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。

五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いする風習があります。



柏餅

柏餅は、あんの入った餅を柏の木の葉で包んだものです。柏の木の葉は、若葉（新芽）がでるまで古い葉が落ちないことから、

「後継ぎが絶えない」

「子孫繁栄」

の縁起物とされ、健やかな成長を願います。



ちまき

ちまきは、もち米や餅などを笹の葉などで包んだものです。長円錐形や三角形のものがああります。もともとは、茅の葉で

包んでいたことから、「ちがやまき」→

「ちまき」になったといわれています。

ちまきは、災いを払いのける力があるとされ、災難に遭わないようにと

願います。



つくってみませんか クッキー

【材料】（約20枚分）

小麦粉	150g
バター	75g
砂糖	45g

【作り方】

- 1 バターをクリーム状になるまで溶かす。
- 2 1に砂糖を加え混ぜ合わせる。
- 3 2にふるった小麦粉を混ぜ合わせる。
- 4 生地を直径3cmの棒状し、冷蔵庫で冷やす。
- 5 4を7mmの厚さに切り、鉄板に並べ、170度に予熱したオーブンで14分焼く。

