



5月のきゅうしよくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

2025.5

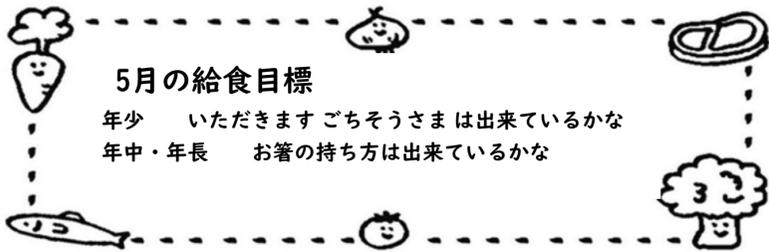
日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1.2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 食塩相当量		
5月1日	木	切干大根入りピピンパ丼・きのこ卵のスープ・いちごヨーグルト	米・豚肉・にんにく・しょうが・切干大根・もやし・ほうれん草・人参・ごま/豆腐・えのきたけ・人参・玉ねぎ・卵/ヨーグルト	403kcal 18.4g 1.7g	バナナ	ホットケーキ
5月2日	金	ごはん・大根と玉ねぎのみそ汁・豆腐ハンバーグ・干草和え・クリームソーダゼリー	米/大根・玉ねぎ・えのきたけ/豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ/ほうれん草・もやし・人参・油揚げ/ゼリー	422kcal 15.2g 1.9g	ハッピーターン ミニ	野菜の子チミ
5月7日	水	筍ごはん・水菜ともやしのスープ・野菜肉団子・キャベツのおかか和え・チーズ	米・たけのこ・人参・油揚げ/水菜・もやし・ベーコン/肉団子/キャベツ・人参・小松菜・とうもろこし/かつお節/チーズ	408kcal 15.4g 2.4g	バナナ	たべっこ パイビー
5月8日	木	ごはん・じゃが芋とキャベツのみそ汁・鱈のコーンマヨ焼き・もやしと人参のおひたし・オレンジ	米/じゃが芋・キャベツ・えのきたけ/たら・ノンエッグマヨネーズ・とうもろこし/もやし・人参・小松菜・ハム・かつお節/ごま/オレンジ	396kcal 15.0g 2.0g	豆乳クッキー	安納芋フライド ポテト
5月9日	金	五目うどん・ひじきサラダ・フルーツポンチ	うどん・豚肉・人参・大根・玉ねぎ・油揚げ/ほうれん草・かまぼこ/ひじき・キャベツ・きゅうり・人参・とうもろこし/シーチキン・ノンエッグマヨネーズ/白桃・みかん・バナナ	439kcal 17.2g 2.1g	おやつ ソーゼン	蒸しパン (ハムコーン)
5月12日	月	ごはん・たけのこの中華スープ・春巻き・小松菜のしらす和え・カットゼリーレモン	米/玉ねぎ・春雨・しいたけ/たけのこ/春巻き/小松菜・人参・もやし・しらす/レモンゼリー	409kcal 8.5g 1.7g	ミルメーク 牛乳	ぱりんこ ばかうけ
5月13日	火	ごはん・アスパラと厚揚げのみそ汁・鯖のごまだれがけ・キャベツときゅうりのマヨ和え・バナナ	米/アスパラ・生揚げ・玉ねぎ/さば・ごま/キャベツ・きゅうり・人参・とうもろこし/ノンエッグマヨネーズ/バナナ	460kcal 16.9g 2.0g	オレンジ	桃のケーキ
5月14日	水	アップルパン・春ボフ・マカロニイタリアン・牛乳	アップルパン/キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・マッシュルーム・ウインナー/マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン/ケチャップ/トマトビュール/牛乳	447kcal 13.7g 2.8g	黄桃缶	おにぎり
5月15日	木	中華丼・もずくのスープ・フルーツサラダ	米・白菜・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・きくらげ・豚肉・えび・たけのこ・しょうが/にんにく/もずく・豆腐・人参/りんご・バナナ・みかん・きゅうり/ヨーグルト/ノンエッグマヨネーズ	439kcal 13.0g 0.8g	ひとくち ビスケット	豆腐 パンケーキ
5月16日	金	ごはん・塩ちゃんこスープ・切りざい納豆・じゃがいもきんぴら・オレンジ	米/鶏肉・キャベツ・人参・もやし・ねぎ・しいたけ・油揚げ・しょうが/納豆・野沢菜・たくあん/じゃが芋・人参・さつま揚げ・さやいんげん/オレンジ	391kcal 16.9g 1.3g	バナナ	ココア ふラスク
5月19日	月	焼き豚チャーハン・白菜の中華スープ・水菜とわかめのナムル・バナナ	米・ねぎ・焼き豚・人参・なると・ピーマン・しいたけ/白菜・春雨・ミートボール・人参・ごま油/水菜・わかめ・もやし・ちりめんじゃこ・にんにく/バナナ	403kcal 15.0g 2.2g	白桃缶	焼きじゃが
5月20日	火	ごはん・豆腐となめこのみそ汁・生揚げのケチャップ炒め・ほうれん草の海苔酢和え・オレンジ	米/豆腐・なめこ/生揚げ・豚肉・玉ねぎ・ピーマン/ケチャップ・ごま油/ほうれん草・キャベツ/シーチキン・のり/オレンジ	420kcal 19.2g 1.8g	マンナ ビスケット	なんちゃって 肉まん
5月21日 誕生会	水	チキンカレー・きのこ白菜のスープ・小松菜と人参の胡麻和え・手作りデザート	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏肉・カレーウ・トマトビュール/白菜・えのきたけ・しめじ・しょうが/小松菜・もやし・人参・キャベツ・ごま/カップゼリーの素・白桃・みかん・黄桃・ホイップクリーム	463kcal 13.5g 2.3g	まめびよ ココア	ベジタべる
5月22日	木	トマトきのこスパゲッティ・ポテのさっぱりサラダ・フルーツ杏仁	ソフト麺/シーチキン・にんにく・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム・エリンギ/トマト缶/じゃが芋・きゅうり・人参・とうもろこし・ハム/杏仁豆腐・フルーツ缶	463kcal 13.2g 2.2g	ぼたぼた焼き	おにぎり
5月23日	金	ごはん・大根と豆腐のみそ汁・鮭の竜田揚げ・ほうれん草のおかか和え・カットゼリー白桃	米/豆腐・大根・ねぎ/さけ・しょうが/ほうれん草・もやし・えのきたけ・人参/白桃ゼリー	466kcal 19.1g 2.0g	オレンジ	ポテコ
5月26日	月	食パン(いちご&マーガリン)・ポークビーンズ・りんごサラダ	食パン(いちごマーガリン)/大豆・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・マッシュルーム・さやいんげん・にんにく/ケチャップ/トマトジュース/りんご・キャベツ・きゅうり/レーズン	401kcal 13.9g 2.0g	ひこぎ ビスケット	おにぎり
5月27日	火	ごはん・ほうれん草と玉ねぎのすまし汁・鶏のみそ焼き・プロッコリーツナのサラダ・オレンジ	米/ほうれん草・豆腐・玉ねぎ/鶏肉・みそ・ごま油/プロッコリー・もやし・人参・とうもろこし/シーチキン/オレンジ	386kcal 20.6g 2.1g	バナナ	ミニピザまん
5月28日	水	ごはん・田舎汁・かわいいの香味煮・小松菜と切干大根の胡麻酢和え・フルーチェ	米/豚肉・大根・豆腐・じゃがいも・えのきたけ/かわいい・しょうが・ごま/小松菜・切干大根・人参・ごま/フルーチェ・牛乳	416kcal 20.7g 2.4g	星たべよ	蒸しパン (バナナ)
5月29日	木	ふりかけごはん・里芋と豚肉の炒め煮・野菜とささみのサラダ・バナナ	米・しそこんぶ/里芋・豚肉・人参・ねぎ・しめじ・にんにく・しょうが・さやいんげん/ささみ・もやし・きゅうり・にんじん・ごま/バナナ	347kcal 15.9g 1.0g	ジャム ヨーグルト	きなこマカロニ
5月30日 親子遠足	金	もやしとひき肉のあんかけ丼・かぶのスープ・アップルフレッシュ(めばえ・ひかり給食あり)	米・豚ひき肉・もやし・しめじ・赤ピーマン/にら・しょうが/玉ねぎ・かぶ・ベーコン/アップルゼリー	435kcal 15.1g 1.4g	オレンジ	サッポロポテト

*食料量の購入状況によっては、メニューが変わる場合もありますのでご了承ください。

*給食の栄養価は、文部科学省の目標摂取基準に沿って作成しております。

*おやつに関しては、厚生労働省の目標摂取基準に沿って作成しております。

*アレルギーで食べられないものに関しては、担任を通してお伝えください。



5月の給食目標

年少 いただきます ごちそうさま は出来ているかな
年中・年長 お箸の持ち方は出来ているかな

いただきます ごちそうさま は出来ているかな

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。「ごちそうさま」は、食事に関わる全ての人の働きに感謝を表す言葉です。この2つの言葉を言うことによって、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。おうちでもあいさつをする習慣をつけましょう。

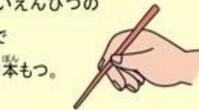
!! お箸の持ち方は出来ているかな !!

箸選びのポイント

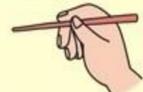
- ①素材・・・木製か竹製
- ②形・・・四角か六角で滑り止めのついているもの
- ③長さ・・・子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm

はしのもち方

①正しいえんぴつのもち方で、はしを1本もつ。



②はしを「1」の字を書くようにたてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。

