



給食だより 5月



2025 年 5 月
日の出保育園



寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかになり、外遊びの楽しい季節になりました。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく多く取り入れています。



…5月5日は端午の節句…

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、「ちまき」と「かしわもち」を食べますね。



「ちまき」

「ちまき」を毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。

「かしわもち」

カシワの木は新芽がでるまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。

「こいのぼり」

江戸時代に生まれた風習です。当時、男の子が生まれると幟(のぼり)を立ててお祝いしていました。やがてその幟に、鯉の絵があしわれます。鯉は生命力が強く、滝を登ると竜になり、天に登るといふ伝説にちなみ、子供が健康に育ち将来出世して立派な人になるようにという願いが込められるようになりました。

今月のお誕生会では、午後のおやつにこいのぼりに見立てたこいのぼりサンドを提供します。子供たちに喜んでもらえると思います(*^^*)

朝ごはんを食べよう

ごはんを食べないと元気が出ません。朝ご飯を食べると、セロトニンといわれる脳内伝達物質が分泌されます。十分な量のセロトニンが分泌されると一日中脳内で作用し、こころが穏やかになり、やる気を支えてくれます。また、眠っている間に消費した脳のエネルギーを補い、脳と体を目覚めさせ、体温をあげる働きをしてくれます。朝は食欲がないというお子



さんもいると思いますが、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけていけるといいですね。

朝、しっかりと起きるように日中は保育園で沢山遊んで、夜は十分な睡眠を確保できるように規則正しい生活を心がけましょう。

献立紹介 バナナケーキ

材料

- ・バナナ 1本
- ・砂糖 40g
- ・油 30g
- ・牛乳(豆乳) 100ml
- ・小麦粉 150g
- ・ベーキングパウダー 小さじ 2

作り方

- ① バナナをフォークなどを使って潰す
- ② 砂糖、油、牛乳を入れよく混ぜる
- ③ 別容器に小麦粉とベーキングパウダーを入れ混ぜ合わせておく
- ④ 3を2にいれ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまでふんわりと混ぜる(混ぜすぎると焼き上がりの膨らみが減るので注意です!)
- ⑤ 4を型に流し入れ180℃に温めたオーブンで15~30分焼く
- ⑥ 竹串をさして焼き具合を確認する。
- ⑦ 粗熱がとれたら、ラップをかぶせて1時間程冷めます。
ラップで包むことでしっとり仕上がります。

※カップ型でもパウンド型でも、どんな容器でも焼けます! 大きさによって焼き上がりの時間が変わってくるので、焼き時間を調整しながら焼いてみてください♪



令和7年 5月献立



日の出保育園

日付	曜日	乳児10時	昼食	おやつ	食材	エネルギー
1 19	木 月	牛乳 乳児用菓子	鶏塩煮麺 ごぼうのマヨサラダ りんご	牛乳 しらすごはん	冷麦 鶏肉 白菜 葱 大根 人参 ごま ごぼう キャベツ りんご 精白米 しらす 小松菜 牛乳 鶏がら 食塩 マヨネーズ (マヨドレ) 醤油 かつおだし	乳:388kcal 幼:474kcal
7 21	水	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 新じゃがのほくほく煮 のり汁	牛乳 フルーツ カクテル	精白米 米粒麦 鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも のり 大根 牛乳 バナナ メロン もも缶 みかん缶 りんごジュース 醤油 味噌 こんぶだし かつおだし 三温糖 塩 酒 みりん	乳:385kcal 幼:469kcal
8 22	木	牛乳 乳児用菓子	ペペロンチーノ ブロッコリーのサラダ アスパラのスープ	牛乳 焼きおにぎり	8日:ツナ缶 22日:鶏肉 スパゲティ 人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム ブロッコリー もやし アスパラ 牛乳 精白米 油 塩 コンソメ 酢 三温糖 しょうゆ みりん	乳:411kcal 幼:503kcal
9 23	金	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん マーメレードチキン 春キャベツのごま和え なすの味噌汁	牛乳 いちごジャム サンド	精白米 米粒麦 鶏肉 マーメレードジャム キャベツ 人参 もやし えのき ごま なす 玉ねぎ 油揚げ 牛乳 食パン いちごジャム 醤油 酒 油 三温糖 味噌 かつおだし こんぶだし	乳:417kcal 幼:507kcal
10 24	土	牛乳 乳児用菓子	チキンライス 野菜スープ	牛乳 せんべい	精白米 鶏肉 玉ねぎ コーン バター 人参 キャベツ 大根 コンソメ 塩 ケチャップ 三温糖 牛乳 せんべい	乳:385kcal 幼:435kcal
12 26	月	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 和風ミートローフ 切干サラダ 白菜の味噌汁	牛乳 焼きそば	精白米 米粒麦 鶏挽肉 豆腐 人参 玉ねぎ コーン 切干大根 きゅうり キャベツ 白菜 牛乳 蒸し中華麺 もやし ツナ缶 醤油 三温糖 かつおだし 片栗粉 酢 こんぶだし マヨネーズ 油 中濃ソース	乳:408kcal 幼:501kcal
13 27	火	牛乳 乳児用菓子	ごま食パン さばのカレームニエル 雑穀サラダ メロン 大根のスープ	牛乳 じゃがいもの オープン焼き	ごま食パン さば カレー粉 押し麦 きゅうり 人参 キャベツ メロン 大根 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 じゃがいも 鶏挽肉 マヨネーズ 酢 こんぶだし 醤油 塩 コンソメ 小麦粉 チーズ	乳:371kcal 幼:451kcal
14 28	水	牛乳 乳児用菓子	ビビンバ丼(28日:豚ひき肉) ポテトサラダ おかひじきの味噌汁	牛乳 ホットケーキ (人参入り)	精白米 鶏挽肉(28日:豚ひき肉) 人参 もやし 小松菜 じゃがいも コーン きゅうり おかひじき 大根 玉ねぎ ホットケーキミックス 醤油 三温糖 ごま油 マヨネーズ(マヨドレ) 味噌 牛乳 だし	乳:413kcal 幼:504kcal
15 9	木	牛乳 乳児用菓子	春野菜カレー マカロニサラダ りんご	麦茶 牛乳寒天	精白米 鶏肉 アスパラ たけのこ じゃがいも 人参 玉ねぎ マカロニ きゅうり キャベツ コーン りんご 牛乳 みかん缶 カレールウ 豆乳 三温糖 マヨネーズ(マヨドレ) 寒天	乳:414kcal 幼:510kcal
16 30	金	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん カレイの照り焼き なめ茸和え 新じゃがの味噌汁	牛乳 コーンフレーク おこし	精白米 米粒麦 ムキカレイ なめ茸 白菜 人参 えのき ほうれん草 じゃがいも 玉ねぎ コーンフレーク マシュマロ 牛乳 醤油 酒 みりん 三温糖 味噌 かつおだし こんぶだし	乳:371kcal 幼:450kcal
17 31	土	牛乳 乳児用菓子	和風チャーハン 味噌汁	牛乳 せんべい	精白米 鶏肉 小松菜 コーン 人参 わかめ 玉ねぎ 大根 醤油 塩 かつおだし 味噌 こんぶだし 牛乳 せんべい	乳:350kcal 幼:448kcal
20	火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん たらの生姜醤油焼き わかめサラダ オレンジ 味噌汁	牛乳 さつまいも スティック	精白米 米粒麦 たら 生姜 わかめ キャベツ もやし きゅうり ごま オレンジ 大根 人参 油揚げ 牛乳 さつまいも 油 醤油 三温糖 酒 みりん 酢 塩 ごま油 味噌 だし	乳:415kcal 幼:506kcal
誕生会 2	金	牛乳 乳児用菓子	春の彩りピラフ かじきの唐揚げ コールスローサラダ かぼちゃのスープ	牛乳 こいのぼり サンド	精白米 人参 たけのこ アスパラ かじき 春キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ かぼちゃ 大根 牛乳 食パン いちご みかん缶 生クリーム 塩 醤油 油 コンソメ 三温糖 かつおだし マヨネーズ(マヨドレ) 酢	乳:471kcal 幼:581kcal

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承ください。





令和7年 5月離乳食



日付	曜日	献立		主な食材
		午前（10：00）	午後（14：00）	
1 19	木 月	鶏塩煮麺 おいものサラダ	粥 しらすと野菜の煮物	冷麦 精白米 ささみ 白菜 大根 人参 きゅうり さつまいも 小松菜 しらす
7 21	水	粥 鮭のちゃんちゃん焼き のり汁	粥 新じゃがの煮物	精白米 鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも 大根 のり
8 22	木	和風スパゲティ 豆腐のサラダ	粥 味噌汁	スパゲティ 精白米 豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー もやし キャベツ
9 23	金	粥 ささみの野菜あん 味噌汁	のり粥 人参サラダ	精白米 ささみ キャベツ 人参 もやし なす 玉ねぎ のり
12 26	月	粥 肉団子スープ 野菜スティック	粥 豆腐と白菜の おかか和え	精白米 鶏挽肉 豆腐 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ 白菜 もやし おかか
13 27	火	食パン カレイのムニエル 野菜スープ	粥 ポトフ風	食パン 精白米 ムキカレイ きゅうり 人参 キャベツ 大根 玉ねぎ ほうれん草 じゃがいも
14 28	水	野菜そぼろ丼 味噌汁	粥 じゃがいものそぼろ煮	精白米 鶏挽肉 人参 もやし 小松菜 きゅうり 大根 玉ねぎ じゃがいも
15 29	木	クリームライス きゅうりのサラダ	粥 のりポテト	精白米 ささみ アスパラ じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ のり
16 30	金	粥 鮭の照り焼き 味噌汁	粥 白菜のくたくた煮	精白米 鮭 白菜 人参 ほうれん草 じゃがいも 玉ねぎ
20	火	粥 たら野菜あん 味噌汁	おかか粥 さつまいもの甘煮	精白米 たら キャベツ もやし きゅうり 大根 人参 さつまいも おかか
誕生会 2	水	粥 カレイの煮魚 味噌汁	食パン 根菜スープ	精白米 食パン ムキカレイ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 かぼちゃ

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物（野菜、芋など）のペースト状で、味付けなしの素材を感じられる献立になります。

※中期食・後期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。食べ具合を見ながら形態を変えていきます。（7～8 倍粥、5～6 倍粥、軟飯、パン粥、パンスティック など）

一人ひとりに応じた手づかみ食べができる野菜スティックがつきます。

令和7年 5月補食

日付	曜日	献立	主な食材
1 29	木	チャーハン 野菜スープ	精白米 鶏肉 ブロッコリー 人参 もやし 大根 キャベツ コンソメ 塩
14 19	金 月	まぜごはん 味噌汁	精白米 鶏肉 白菜 大根 ねぎ キャベツ 人参 醤油 酒 みりん 味噌
7 21	水	そばろ丼 味噌汁	7: ツナ 21: 鶏肉 玉ねぎ しめじ 大根 人参 キャベツ しらす 精白網 醤油 さけ みりん 味噌
8 22	木	鮭ご飯 味噌汁	精白米 鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 じめじ じゃがいも 水菜 もやし 醤油 三温糖 かつおだし 味噌
9 23	金	ピラフ コンソメスープ	ツナ缶 キャベツ 人参 かぶ 玉ねぎ コンソメ 食塩 精白米
12 26	月	ひじきご飯 味噌汁	鶏肉 豆腐 人参 白菜 玉ねぎ ひじき 精白米 味噌 醤油 三温糖 かつおだし こんぶだし
13 27	火	ツナ煮麺 ポテトサラダ	ツナ ほうれん草 人参 新じゃが 玉ねぎ ねぎ わかめ もやし 冷麦 めんつゆ 食塩 マヨネーズ
15 28	木 水	鶏のあんかけ丼 味噌汁	鶏肉 かぼちゃ 人参 春キャベツ 玉ねぎ えのき 精白米 醤油 片栗粉 味噌 かつおだし こんぶだし
16 30	金	わかめご飯 味噌汁	ツナ 白菜 大根 人参 玉ねぎ わかめごはんの素 精白米 味噌 かつおだし こんぶだし
20	火	かしわ煮麺 ごま和え	鶏肉 玉ねぎ じゃがいも キャベツ 人参 もやし 冷麦 めんつゆ 食塩 すりごま 三温糖 醤油
誕生会 2	金	ごま塩ご飯 鶏汁	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ツナ缶 新ごぼう 長ねぎ 精白米 ごま塩 味噌 食塩

※献立内容を変更することがありますが、ご了承下さい。

