



日	献立	材料	おやつ	材料
1日(木)	じゃがいものケチャッソ煮 アスパラスイツク 味噌汁	じゃがいも、鶏肉、大蒜、人参、玉ねぎ、醤油、砂糖、酒、ケチャッソ アスパラガス、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、醤油、酢、レモン汁 玉ねぎ、しめじ、葱、味噌	よもぎだんご 昆布 牛乳	だんごの粉、よもぎ、豆腐、きなこ、砂糖、塩
2日(金)	もやしと厚揚げの炒め煮 スバゲイサラダ すまし汁	豚ミンチ、もやし、厚揚げ、人参、ニラ、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 スバゲイ、人参、きゅうり、ノム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	ピーズおにぎり じゃこ お茶	グリーンピース、塩、酒
3日(土)	憲法記念日 こどもの日			
5日(月)	鯉の照り焼き 振替休日	鯉、生薬、大蒜、酒、醤油 キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、じゃがいも、わかめ、味噌	マカロニケチャッソ 昆布 牛乳	マカロニ、玉ねぎ、ベーコン、ケチャッソ、ソース
7日(水)	鯉の照り焼き 味噌汁	鯉、生薬、大蒜、酒、醤油 キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、じゃがいも、わかめ、味噌	マカロニケチャッソ 昆布 牛乳	マカロニ、玉ねぎ、ベーコン、ケチャッソ、ソース
8日(木)	じゃがいも中華炒め キャベツサラダ すまし汁	豚ミンチ、生薬、大蒜、葱、長ねぎ、しめじ、春雨、青梗菜、ごま油、中華だし、酒、醤油、砂糖 キャベツ、人参、きゅうり、砂糖、酢、レモン汁、塩、オリーブオイル、ツナ 豆腐、椎茸、わかめ、醤油	いそべだんご 昆布 牛乳	だんごの粉、豆腐、砂糖、醤油、みりん、海苔
9日(金)	アスパラじゃがいもの味噌バター ごま酢あえ コンソメスープ	じゃがいも、鶏肉、大蒜、人参、玉ねぎ、アスパラ、味噌、醤油、砂糖、酒、みりん、バター もやし、人参、ほうれん草、すりごま、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、しめじ、パセリ、コンソメ	ごま昆布おにぎり じゃこ お茶	ごま、塩昆布、ごま油
10日(土)	ツナごはん コンソメクリームスープ	ツナ、醤油、酒、みりん 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、コンソメクリーム缶、豆乳、コンソメ	ジャムサンド きゅうり、お茶	食パン、ジャム
12日(月)	豚菜豆腐 キャベツの磯和え 味噌汁	豚ミンチ、豆腐、長ネギ、人参、醤油、酒、味噌、中華だし、片栗粉 キャベツ、人参、小松菜、きざみのり、醤油 じゃがいも、玉ねぎ、葱、味噌	じゃこ お茶	味噌、砂糖、みりん、ごま
13日(火)	グリーンピースごはん 豆腐ハンバーグ 梅おかかサラダ コンソメスープ	グリーンピース、酒、塩、醤油 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、塩、ケチャッソ、ソース、砂糖 もやし、人参、ほうれん草、梅干し、かつお節、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、人参、アスパラ、コンソメ	じゃが丸コーン じゃが丸 牛乳	じゃがいも、コーン、マヨネーズ、パセリ
14日(水)	穂の南豆腐 切干大根の煮物 すまし汁	豚、片栗粉、玉ねぎ、人参、砂糖、醤油、酢、レモン汁 切干大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	焼きそば 昆布 牛乳	中華めん、キャベツ、玉ねぎ、人参、焼きそばソース
15日(木)	じゃがいものカレー煮 春雨サラダ 味噌汁	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、グリーンピース、カレールー 春雨、人参、きゅうり、ごま、砂糖、醤油、酢、ごま油 もやし、薄揚げ、葱、味噌	昆布 牛乳	だんごの粉、ごま、塩、油
16日(金)	キャベツと豚肉の味噌炒め マカロニサラダ すまし汁	キャベツ、豚肉、生薬、大蒜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、味噌 マカロニ、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 豆腐、なめこ、わかめ、醤油	ツナおにぎり じゃこ お茶	ツナ、醤油、酒、みりん
17日(土)	ひじきごはん ミナストローネ 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツのナムル	ひじき、人参、醤油、酒、みりん ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、キャベツ、トマト缶、コンソメ、ケチャッソ、砂糖、醤油 豚ミンチ、高野豆腐、人参、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ほうれん草、大蒜、鶏ガラ、醤油、ごま油 しめじ、玉ねぎ、葱、醤油	ジャムサンド きゅうり、お茶 ライスコロツク じゃこ お茶	食パン、ジャム
19日(月)	舞茸ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き しらすあえ 味噌汁	舞茸、醤油、酒、みりん 鶏肉、味噌、酒、みりん もやし、人参、小松菜、しらす干し、醤油 キャベツ、しめじ、葱、味噌	コーンケーキ スナツツえんどう 牛乳	米粉、コーン、ベーキングパウダー、調整豆乳、油
20日(火)	鶏肉の味噌漬け焼き しらすあえ 味噌汁	鶏肉、味噌、酒、みりん もやし、人参、小松菜、しらす干し、醤油 キャベツ、しめじ、葱、味噌	和風焼うどん 昆布 牛乳	うどん、玉ねぎ、人参、キャベツ、砂糖、醤油、みりん、かつお節
21日(水)	鶏肉の味噌漬け焼き しらすあえ 味噌汁	鶏肉、味噌、酒、みりん もやし、人参、小松菜、しらす干し、醤油 キャベツ、しめじ、葱、味噌	和風焼うどん 昆布 牛乳	うどん、玉ねぎ、人参、キャベツ、砂糖、醤油、みりん、かつお節
22日(木)	五目炒め 切干大根サラダ コンソメスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、砂糖、醤油、酒、みりん 切干大根、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、醤油、酢 じゃがいも、しめじ、パセリ、コンソメ	みたらしだんご 昆布 牛乳	だんごの粉、豆腐、砂糖、醤油、みりん、片栗粉
23日(金)	鶏肉の肝臓風 ごまあえ 味噌汁	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、砂糖、醤油、酢、ケチャッソ、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、すりごま、醤油 キャベツ、しめじ、葱、味噌	雑穀おにぎり じゃこ お茶	雑穀、すし酢
24日(土)	人参ごはん 人参中華スープ	人参、しらす干し、醤油、酒、みりん 豚肉、春雨、豆腐、キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、椎茸、豆乳、酒、塩、中華だし、みりん、味噌	ジャムサンド きゅうり、お茶	食パン、ジャム
26日(月)	コーンごはん 手羽元のかり焼き ポテトサラダ コンソメスープ	コーン、醤油、酒、みりん 手羽元、大蒜、片栗粉、酒、塩、砂糖、醤油 じゃがいも、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ キャベツ、玉ねぎ、パセリ、コンソメ	きゅうり、お茶 フルーツポンチ 牛乳	バナナ、みかん缶、もも缶、パイナップル、砂糖
27日(火)	豆腐のきのこあんかけ レタスサラダ 味噌汁	豆腐、鶏ミンチ、えのきだけ、なめこ、玉ねぎ、人参、葱、砂糖、醤油、酒、みりん レタス、トマト、きゅうり、コーン、砂糖、醤油、酢 もやし、玉ねぎ、わかめ、味噌	きなこおはぎ じゃこ お茶	もち米、きなこ、砂糖、塩
28日(水)	お弁当の日 (親子遠足)		黒糖パン お茶	
29日(木)	鯖の味噌煮 ほうれん草の白和え すまし汁	鯖、生薬、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 ほうれん草、豆腐、人参、糸こんにゃく、しめじ、醤油、みりん、砂糖、味噌、塩 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	冷やしうどん 昆布 牛乳	うどん、きゅうり、トマト、天かす、砂糖、醤油、みりん
30日(金)	豚肉と春雨のチャプチェ ひじきサラダ すまし汁	豚肉、春雨、生薬、大蒜、ごま油、もやし、人参、玉ねぎ、エリンギ、ニラ、酒、醤油、中華だし、片栗粉 キャベツ、きゅうり、人参、ひじき、砂糖、醤油、酢、ツナ缶 玉ねぎ、おつゆ鮓、ほうれん草、醤油	鮭おにぎり じゃこ お茶	鮭、塩
31日(土)	コーンごはん 豚汁	コーン、醤油、酒、みりん 豚肉、人参、長ねぎ、しめじ、こんにゃく、ごぼう、豆腐、さつまいも、味噌	ジャムサンド きゅうり、お茶	食パン、ジャム

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※未満期のおやつは、おにぎりを出しています。
※運営のおやつは、おにぎりを出しています。

5月の食事だよ!

新年度が始まり11カ月が経ちましたね。新しいクラスにも慣れ、元気に登園し給食をたくさん食べてくれて
いる子どもたちです。大型連休がありますが、生活リズムが崩れることのないよう過ごしていただけたら
と思います。5月に入り気候もよくなり、お休みの日はお弁当を持ってお出かけされる家庭も多いのでは
ないでしょうか。また、ごばとでは月に一度「お弁当の日」があります。お弁当の日は、子どもたちにとっ
てちよつと特別な日!お弁当作りも大変だと思いますが、ご協力よろしくお願いします。

◎お弁当作りのアドバイス

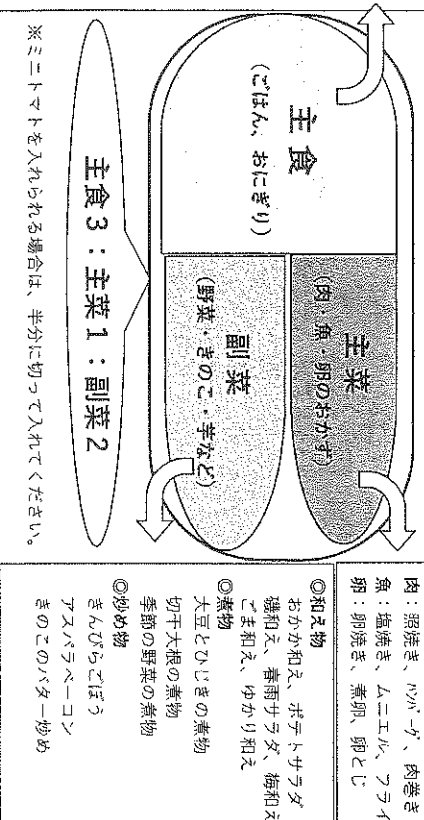
何をお弁当にいれようかな・・・と悩みますよね。2、3日前からお弁当メニューを軸に家庭の
献立を考えて作り置きしておく、前日になっても慌てずお弁当の準備ができると思います。
主食3：主菜1：副菜2が理想の割合です。お弁当の内容例を載せています、参考にしてみてくださいね!

◎炊き込みご飯

人参ごはん
コーンごはん
ツナごはん
※お米一合に対し
て【醤油・酒・み
りん】各大さじ1
1/2強入れて炊い
てください。

◎温めご飯

しらすごはん
梅ごはん
塩昆布ごはん
※ふりかけを使う
場合は、できるだ
け添加物の少ない
もの、原材料を選
びましょう。



1日の始まりに大切な朝ごはん
《朝ごはんの効果》
朝ごはんは、体を目覚めさせ、エネルギーを補給し、脳の働きを活性化します。
朝ごはんがとつくれる音を聞き、おいしいそうな料理を見て、手を動かし、におい
をかいで、楽しみながらよくかむことで、五感が刺激されます。
そして、食べ物飲み込むと胃や腸が目覚めて、食べ物を消化・吸収することで、
さまざまな栄養成分が体に送られて、活動が活発になります。そして、体温が上昇
したり、排便を促したりします。そのため、1日の始まりに朝ごはんを食べること
はとても大切です。
《体内時計をととのえるポイント》
体には体内時計と呼ばれるものがあります。この体内時計は、24時間より少し長
く、夜ふかしや朝寝坊をすると、体内時計の時間がどんどんずれていき、体調不良
を招きます。体内時計をととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを
食べて日中はよく活動し、早寝をして睡眠時間を確保することが重要です。

朝ごはんが食べにくいときや夕ご飯の品数を作る時間がないときなど、温めご飯
や炊き込みごはんだと食べやすかったり、手軽に作れるのでおすすめです。
※塩昆布ごはん・・・塩昆布、ごまを混ぜ込む。ごま油で香りづけ。
◎梅しごごはん・・・梅は種を取り除いてたたき、しそは小さく刻む。
◎サラダ寿司・・・寿司めしにコーンやハムやきゅうりを刻んで混ぜる。
炊き込みごはん
(お米3合に対して、醤油：大さじ2、酒：大さじ2、みりん：大さじ2)
◎コーンごはん・・・コーン
◎大豆しごごはん・・・水煮大豆・しらす干し
◎ツナごはん・・・ツナ缶
◎枝豆ごはん・・・枝豆むき身・しらす干し