



給食だより

令和7年 5月号



社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
西尾 眞理子

寒暖の差も少しずつ和らぎ、外遊びやお散歩に最適な季節となりました。入園・進級から早1ヵ月が過ぎ、子どもたちも新しい生活・クラスにも慣れてきた頃だと思えます。緊張のほぐれとともに、疲れもやすい時期ですので体調管理には十分気を付けましょう！



季節のメニュー ～春～

今月のメニューは、春が旬の鰯を使った若草焼きと新じゃがいもの煮っころがしです。

さわら・・・さわらは回遊魚のため、旬は地域によって異なります。関東地方では12月～2月の真冬が旬であるとされていますが、関西地方では、5月～6月にかけて産卵のため外洋から瀬戸内海などに押し寄せてきて沢山獲れる時期であることから、春先より初夏にかけてが旬とされています。



新じゃがいも・・・新じゃがいもは春先から初夏にかけて採れ、収穫してすぐに出荷されるものが多いです。ビタミンCが豊富で小ぶりでみずみずしく、皮が薄いのが特徴です。



なぜ子どもにおやつが必要？



子どもたちは胃袋が小さく消化吸収能力も発達途中ですので、3度の食事だけでは必要な栄養が整いません。

1日1回～2回と時間を決め、食事時間までにお腹がすく程度の量を与えます。「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」とおやつの持つ役割は大切です。子どもにとっておやつは小さな食事といえます。



☆おやつの与え方☆

おやつとして何を食べてもよいのですが、量と時間を決め誤嚥をふせぐためにも必ずお茶などの飲み物と一緒に食べましょう。また、市販のスナック菓子等を与えすぎることは極力控えましょう。車の移動中に食べるなどせずにきちんとテーブルについて食べる習慣をつけましょう！

2歳児リクエストメニュー

1日 ココア豆乳プリン 7日 きつねうどん
9日 りんごゼリー 16日 ガパオライス
27日 ハンバーグ 28日 ぶどうゼリー



5月の目標

行事や食体験で、身近な食材に触れる。

今月の予定

2日(金) 子どもの日の集い
27日(火) 3歳参観
28日(水) 4歳参観
29日(木) 5歳参観



2025年 5月 新福島ちどり保育園献立表

行事食メニュー															
2 金															
乳児 朝 おやつ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	うす焼き 高たんぱく牛乳	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	ぱりんこ 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うす焼き 高たんぱく牛乳	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	ぱりんこ 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	
	かぼちゃせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	
	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	
	行事				避難訓練			身体測定 (乳児)	身体測定 (乳児)						子どもの日の集い
昼 食	☆ごはん 精白米 50 g ☆あじの照焼 アジ 40 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g キャノラ油 1 g ☆和風サラダ キャベツ 25 g きゅうり 10 g シーチン 5 g コーン 5 g ごま油 4.5 g 穀物酢 3.8 g 薄口醤油 2.3 g 三温糖 0.38 g 食塩 0.19 g 白ごま(すり) 0.38 g ☆味噌汁 南瓜 15 g えのき 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	2歳リクエストメニュー ☆きつねうどん うどん 100 g すし揚 10 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1.5 g ほうれん草 10 g かつおかめ(乾) 1 g 食塩 0.1 g 三温糖 2 g 薄口醤油 7 g かつおだしパック 1 g ☆ブロッコリーの健康サラダ ブロッコリー 25 g キャベツ 15 g 焼竹輪 5 g マヨネーズ 5 g 濃口醤油 1 g 白ごま(すり) 0.3 g ☆フルーツ バナナ 32.33 g	☆ごはん 精白米 50 g 鶏肉 50 g ケチャップ 3 g ウスターソース 2 g 三温糖 2 g キャノラ油 1 g ☆キャベツ キャベツ 20 g 食塩 0.1 g ☆ほうれん草和え物 ほうれん草 30 g 人参 10 g しめじ 5 g 濃口醤油 2 g 白ごま(すり) 0.2 g ☆味噌汁 南瓜 15 g かつおかめ(乾) 0.5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g タラ 40 g 食塩 0.2 g ☆納豆 納豆 20 g ☆もやしの酢の物 太もやし 30 g きゅうり 5 g コンソメ 5 g ローズハム スライス 5 g かつおかめ(乾) 1 g 穀物酢 2 g 三温糖 2 g 薄口醤油 1 g 白ごま(すり) 0.2 g ☆味噌汁 しめじ 5 g 味噌 5 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g 鶏コマ肉 40 g 玉葱 50 g 人参 10 g しめじ 10 g あらごしトマトソース 5 g ケチャップ 3 g コンソメ 0.2 g 食塩 0.1 g ブロッコリー 10 g ☆しろなソテー しろな 30 g 太もやし 10 g コーン 5 g キャノラ油 0.2 g 食塩 0.1 g 濃口醤油 1 g 小松菜 10 g キャベツ 10 g コンソメ 1.1 g	※第1の献立メニューへ準ず ☆ごはん 精白米 50 g ☆さわらの若草焼き さわら 40 g マヨネーズ 5 g ほうれん草 8 g ☆香キャベツ キャベツ 20 g 食塩 0.1 g かつおだしパック 0.5 g 新マウイン(生) 40 g 人参 5 g キャノラ油 0.5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1.5 g 白ごま(すり) 0.3 g ☆すまし汁 白菜 15 g かつおかめ(乾) 0.5 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.2 g かつおだしパック 1 g	☆ごはん 精白米 50 g 豚肉 25 g 玉葱 30 g はるさめ 4 g 人参 10 g ピーマン 7 g キャノラ油 0.5 g しょうが おろし 0.2 g 料理酒 3 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g ごま いり 0.2 g ☆ボン酢和え ブロッコリー 20 g キャベツ 20 g おきかなソーセージ 5 g 味噌 3 g ☆すまし汁 ソフト豆腐 15 g かつおかめ 0.5 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.2 g かつおだしパック 1 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆あじのカレー煮 アジ 40 g みりん風 2 g 三温糖 1 g カレー粉 0.1 g 赤パプリカ 5 g 茄子 10 g しょうが おろし 0.2 g ブロッコリー 20 g コンソメ 0.1 g 濃口醤油 5 g 三温糖 2 g スパゲティ 8 g 人参 10 g ウインナーソーセージ 5 g ピーマン 7 g キャノラ油 0.5 g 食塩 0.1 g 濃口醤油 2 g 刻みのり 0.2 g ☆新玉ねぎのスープ 玉葱 15 g しめじ 5 g コンソメ 1.1 g	2歳リクエストメニュー ☆ガバオライス 精白米 50 g 豚ミンチ 40 g 赤魚 40 g 玉葱 15 g ピーマン 10 g 赤パプリカ 5 g 茄子 10 g しょうが おろし 0.2 g キャノラ油 2 g ウスターソース 4 g 濃口醤油 5 g 三温糖 2 g カレー粉 0.1 g ☆大根のサラダ 大根 30 g きゅうり 10 g ローズハム スライス 5 g マヨネーズ 5 g 味噌 1 g ☆中華スープ 太もやし 15 g かつおかめ(乾) 0.5 g 丸鶏がらスープ 1.3 g 濃口醤油 1.1 g 料理酒 1.1 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆赤魚のムニエル 赤魚 40 g 食塩 0.3 g 小麦粉 0.7 g キャノラ油 2 g ☆炒め物 ほうれん草 15 g 人参 5 g みりん風 2 g キャノラ油 0.3 g コンソメ 0.1 g ☆キャベツツナサラダ キャベツ 25 g きゅうり 10 g シーチン 5 g マヨネーズ 5 g 食塩 0.1 g こしょう 0.01 g ☆コンソメスープ ポト 15 g コーン 5 g コンソメ 1.1 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆豚肉の甘酢ソテー 豚肉 25 g キャベツ 50 g 片栗粉 2 g 料理酒 1 g 玉葱 30 g コーン 5 g 濃口醤油 2 g ウスターソース 5 g みりん風 2 g 三温糖 2 g 穀物酢 1 g 白ごま(すり) 1 g ☆白菜のごま和え 白菜 35 g きゅうり 5 g しめじ 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2.5 g 白ごま(すり) 0.2 g ☆味噌汁 南瓜 15 g かつおかめ(乾) 0.5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆焼きそば 焼そば用蒸し麺 90 g キャベツ 15 g 人参 10 g 玉葱 10 g キャノラ油 1 g 食塩 0.4 g ウスターソース 5 g ケチャップ 2.5 g 濃口醤油 5 g あおのり 美干し 0.1 g ☆白菜のごま和え 白菜 35 g きゅうり 5 g しめじ 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2.5 g 白ごま(すり) 0.2 g ☆味噌汁 南瓜 15 g かつおかめ(乾) 0.5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆ちらし寿司 精白米 55 g 穀物酢 5 g 三温糖 3 g 食塩 0.3 g 人参 3 g ごま いり 0.2 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1.5 g ----- 0 g 若鶏そぼろ 20 g きゅうり 5 g 桜でんぶ 0.2 g 寿司のり 0.1 g ☆キャベツソテー キャベツ 25 g 玉葱 10 g コーン 5 g ベーコン 5 g キャノラ油 0.5 g 濃口醤油 2 g ごま油 0.5 g ☆若竹汁 たけのこ(水煮) 10 g かつおかめ(乾) 0.5 g 食塩 0.3 g 薄口醤油 3 g 料理酒 2 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g		
	2歳リクエストメニュー ☆ココア豆乳プリン 調製豆乳 70 g ピュアココア 0.4 g 三温糖 8 g ゼラチン 1.5 g 水 10 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆しらすゆかりおにぎり 精白米 35 g ゆかり 0.3 g しらす干し 5 g ☆お茶 ○ほうじ茶 150 g	☆フライドポテト ポテト 40 g キャノラ油 16.5kg缶 5 g 食塩 0.1 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	2歳リクエストメニュー ☆りんごゼリー りんごジュース 50 g 水 20 g 粉寒天 0.35 g 三温糖 4 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆市販おやつ ミレービスケット 6 g うの花クッキー 8 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆クッキー 小麦粉 7 g 小麥粉 3 g 三温糖 2.5 g キャノラ油 2.5 g 調製豆乳 2 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆バナナ蒸しパン 無塩ロール 15 g ベーキングパウダー 0.8 g シーチキン 5 g マヨネーズ 3 g 刻みのり 0.2 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆ツナトースト 無塩ロール 20 g シーチキン 5 g マヨネーズ 3 g 刻みのり 0.2 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆オレンジ オレンジ 50 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆芋ようかん さつま芋 35 g 粉寒天 0.4 g 水 25 g 三温糖 8 g 食塩 0.1 g ☆お茶 ○ほうじ茶 150 g	☆フルーツ バナナ 32.33 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆高野ラスク 高野豆腐 4.95 g 三温糖 2 g 調製豆乳 2 g メーブルシロップ 2 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆葉飯おにぎり 精白米 35 g 菜飯の素 0.2 g ☆お茶 ○ほうじ茶 150 g	☆かしわ風おはぎ 精白米 20 g もち米 10 g つぶあん 20 g .かしわもちの素 10 g ☆お茶 ○ほうじ茶 150 g	
	午後 おやつ														

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

2025年 5月 新福島ちどり保育園献立表

												行事食メニュー		
乳児 朝 おやつ	21 水	22 木	23 金	24 土	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土				
	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	ばりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶				
	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ				
行 事	避難訓練		絵本シアター 絵本貸出し		保育参観（3歳）		保育参観（4歳）		保育参観（5歳）		ミニ音楽会			
昼 食	☆ごはん 精白米 50 g ☆白身魚の西京焼き ホキ 40 g 白みそ 3 g 三温糖 1.5 g キャノラ油 1 g △お浸し 太もやし 15 g 人参 5 g 三温糖 0.5 g 濃口醤油 1.5 g ☆かぼちゃそぼろ煮 かぼちゃ（国産） 50 g 鶏ミンチ 5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 2.5 g 片栗粉 0.3 g ☆すまし汁 しろな 15 g えのき 5 g 食塩 0.2 g 薄口醤油 3 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆鶏の唐揚げ 鶏もも肉 50 g しょうが おろし 0.5 g 料理酒 0.5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g キャノラ油 4 g △青のりポテト ポテト 25 g 食塩 0.1 g コンソメ 0.1 g あおのり 煮干し 0.1 g ☆マヨ和え ブロッコリー 25 g キャベツ 15 g 焼竹輪 5 g マヨネーズ 4 g 濃口醤油 1 g ☆味噌汁 ソフト豆腐 15 g かつおがめ（乾） 0.5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆厚揚げのマーボー丼 精白米 50 g 厚揚げ 50 g 豚ミンチ 20 g 玉葱 20 g 人参 15 g にら 5 g キャノラ油 1 g しょうが おろし 1 g 丸鶏がらスープ 0.7 g 料理酒 0.5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g 赤だし味噌 1.5 g 片栗粉 1 g ☆ナムル 太もやし 35 g かつおがめ（乾） 1 g ごま油 0.2 g 三温糖 0.5 g 穀物酢 2 g 濃口醤油 3 g ☆中華スープ 小松菜 10 g しめじ 5 g 食塩 0.3 g 濃口醤油 1 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆たらの味噌マヨ焼き たら 40 g 料理酒 1 g 味噌 1.5 g マヨネーズ 3 g キャノラ油 1 g パセリ 乾 0.1 g △和え物 ほうれん草 15 g しめじ 5 g 三温糖 0.5 g 濃口醤油 1.5 g ☆じゃがいも煮 ポテト 35 g 人参 15 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 3 g ☆味噌汁 ソフト豆腐 15 g かつおがめ（乾） 0.5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆豚肉の炒め煮 豚肉 30 g 焼竹輪 10 g キャベツ 40 g ピーマン 5 g 太もやし 20 g キャノラ油 3 g 三温糖 1 g 濃口醤油 3 g ☆春雨サラダ はるさめ 6.5 g きゅうり 8 g ローズハム スライス 5 g マヨネーズ 5 g ☆味噌汁 ソフト豆腐 15 g かつおがめ（乾） 0.5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g 2歳リクエストメニュー ☆ハンバーグ 豚ミンチ 25 g 鶏ミンチ 25 g 玉葱みじん 15 g パン粉 5 g 食塩 0.2 g キャノラ油 1 g とんかつソース 1 g グチャップ 3 g △ゆでブロッコリー ブロッコリー 20 g 食塩 0.1 g ☆キャベツ炒め キャベツ 30 g 人参 10 g さつま揚げスライス 5 g キャノラ油 0.3 g 濃口醤油 1 g ☆豆腐スープ ほうれん草 15 g コーン 5 g 調製豆乳 40 g コンソメ 1 g 食塩 0.1 g 水 25 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆サバの煮付け さば 40 g 料理酒 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 4 g かつおだしパック 1.2 g △納豆 納豆 20 g ☆切干大根煮 切干大根 6 g 人参 5 g 油揚げ 生 5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 2.5 g インゲン 3 g ☆豚汁 豚ももスライス 8 g 大根 10 g 人参 5 g 青ネギ 2 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆ポークケチャップ 豚肉 40 g 玉葱 25 g 人参 10 g ピーマン 10 g グチャップ 4 g ウスターソース 2 g 三温糖 1 g キャノラ油 0.5 g ☆もやしのソテー 太もやし 30 g しめじ 10 g ベーコン 5 g キャノラ油 0.5 g 濃口醤油 2 g ごま油 0.5 g ☆コンソメスープ キャベツ 15 g えのき 5 g コンソメ 1.1 g 食塩 0.1 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆白身魚の南蛮漬け ホキ 40 g 食塩 0.2 g 小麦粉 4 g キャノラ油 4 g 玉葱 20 g きゅうり 8 g 赤パプリカ 2 g 穀物酢 3 g 三温糖 2 g 薄口醤油 0.5 g ☆白煮マヨネーズ和え 白菜 30 g しろな 10 g 焼竹輪 5 g マヨネーズ 3 g 薄口醤油 1 g ☆味噌汁 大根 15 g かつおがめ（乾） 0.5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆カレー風味鶏じゃが 鶏コマ肉 30 g ポテト 40 g 玉葱 30 g キャノラ油 0.3 g 人参 15 g 糸こんにゃく 10 g 三温糖 2.5 g 濃口醤油 3 g カレー粉 0.3 g グリーンピース 5 g ☆ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 35 g しめじ 10 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g 花かつお 0.3 g ☆味噌汁 ソフト豆腐 15 g 油揚げ 生 3 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g				
	午 後 おやつ	☆バナナパイ バナナ 15 g つぶあん 8 g ぎょうざの皮 5 g キャノラ油 5 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆黒糖蒸しパン 卵(卵1個・卵1個(卵・乳不使用)) 15 g ベーキングパウダー 0.8 g 調製豆乳 15 g キャノラ油 2 g 黒砂糖 2 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆パインケーキ 卵(卵1個・卵1個(卵・乳不使用)) 20 g ベーキングパウダー 0.6 g 三温糖 6 g キャノラ油 6 g 調製豆乳 20 g おろしパインアップル 15 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆市販おやつ ばりんこ 8 g ミレービスケット 6 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆バリバリマヨ焼き ぎょうざの皮 5 g グチャップ 2 g 玉葱 8 g コーン 5 g マヨネーズ 2 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆かぼちゃパン かぼちゃ（国産） 10 g グチャップ 15 g 調製豆乳 8 g 干しぶどう 2 g キャノラ油 2 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	2歳リクエストメニュー ☆ぶどうゼリー ぶどう（ストレートジュース） 50 g 水 20 g 粉寒天 0.3 g 三温糖 2 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆大学芋 さつま芋 35 g キャノラ油 3 g 三温糖 3 g 濃口醤油 1 g 水 3 g ごま いり 0.1 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆豆乳プリン 調製豆乳 70 g メープルシロップ 5 g 三温糖 2 g ゼラチン 1.4 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆オレンジ オレンジ 50 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g			

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。