



# 給食だより

令和8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 真理子

寒暖の差も少しずつ和らぎ、新緑のさわやかな季節となりました。新しい環境にも慣れ、給食やおやつもお友達と楽しく食べられるようになってきた頃だと思えます。緊張がほぐれてほっとすると同時に疲れが出やすい時期です。食事の栄養バランスや十分な睡眠をとるように心掛けましょう！



## 季節のメニュー ～春～

今月のメニューは、春野菜を使ったカレーうどんです。



**新玉ねぎ**・・・年に2回ある収穫のうち、初夏に収穫したものを新玉ねぎと呼びます。水分が多く含まれており甘みが強いいためサラダで食べるのがオススメです。



**アスパラ**・・・グリーンアスパラは4月から6月が旬の時期です。疲労回復や免疫力向上に役立つアスパラギン酸も含まれています。



## 水分補給はしっかりと



まだまだ涼しい？油断は禁物。

まだまだ朝晩は涼しく、熱中症とは無縁に感じるかもしれませんが、この時期は昼間に急に暑くなったりと意外に汗をかきやすい時期でもあります。

特に小さい子供は腎臓の機能が大人に比べてまだ十分に発達していないため、脱水症状を起こしやすくなっています。遊びや入浴の後などしっかり水分をとらせてあげましょう。

## ☆上手に水分補給

水分を補給したいからといって、甘いジュース類や清涼飲料水ばかりではかえって体調不良の一因となってしまいます。ほうじ茶や麦茶など刺激が少なく飲みやすいものを選び子供たちに選んであげましょう！スポーツ飲料などは高熱や下痢による脱水症状の時は効果的ですが、普段の水分補給の水やお茶代わりにしてしまうと逆に食欲低下につながってしまいます。必要以上にとりすぎないように上手に利用しましょう！水分補給と聞くと飲み物を飲まなければならないと思うかもしれませんが、汁物や水分の多い果物からもとることができるので積極的にとりいれましょう！

## 1歳児リクエストメニュー

12日 ココアプリン 14日 ガパオライス  
20日 おかかおにぎり 26日 きつねうどん  
27日 ナポリタン



## 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

1日(金) こどもの日





2026年 5月 新福島ちどり保育園献立表

|            |   | 21   | 22   | 23   | 25   | 26   | 27   | 28  | 29                                      | 30                                      |  |  |  | 行事食メニュー |  |
|------------|---|--|--|--|--|--|--|---|---|---|--|--|--|---------|--|
|            |   | 木  | 金  | 土  | 月  | 火  | 水  | 木   | 金                                       | 土                                       |  |  |  |         |  |
| 乳児期<br>おやつ |   | うの花クッキー<br>高たんぱく牛乳<br>かぼちやせんべい<br>ほうじ茶   | ミレービスケット<br>高たんぱく牛乳<br>にんじんせんべい<br>ほうじ茶  | 動物ビスケット<br>高たんぱく牛乳<br>のりわかめせんべい<br>ほうじ茶  | ぼりんこ<br>高たんぱく牛乳<br>かぼちやせんべい<br>ほうじ茶  | 動物ビスケット<br>高たんぱく牛乳<br>にんじんせんべい<br>ほうじ茶   | うず焼き<br>高たんぱく牛乳<br>のりわかめせんべい<br>ほうじ茶   | うの花クッキー<br>高たんぱく牛乳<br>かぼちやせんべい<br>ほうじ茶  | ミレービスケット<br>高たんぱく牛乳<br>にんじんせんべい<br>ほうじ茶 | 動物ビスケット<br>高たんぱく牛乳<br>のりわかめせんべい<br>ほうじ茶 |  |  |  |         |  |
|            |   | ハイハイン  | ハイハイン  | ハイハイン  | ハイハイン  | ハイハイン  | ハイハイン  | ハイハイン   | ハイハイン                                   | ハイハイン                                   |  |  |  |         |  |
|            | 行事  | 悪戯(1歳)<br>引き渡し訓練   | 悪戯(4歳)<br>引き渡し訓練   |  |  |  |  |   | 悪戯(2歳)<br>引き渡し訓練                        | 悪戯(5歳)<br>引き渡し訓練                        |  |  |  |         |  |
| 昼食         | ☆ごはん  | ☆ごはん   | ☆厚揚げのマーボー丼   | ☆ごはん   | ☆きつねうどん  | ☆ごはん   | ☆ごはん   | ☆ごはん  | ☆ごはん                                    | ☆豚肉の味噌炒め                                |  |  |  |         |  |
|            | 精白米 50g<br>☆白身魚の西京焼き<br>ホキ 40g<br>白みそ 3g<br>三温糖 1.5g<br>キャノー油 1g<br>☆お漬し<br>太もやし 15g<br>人参 5g<br>三温糖 0.5g<br>濃口醤油 1.5g<br>☆かぼちやせんべい<br>かぼちや 50g<br>鶏ミンチ 5g<br>三温糖 1.5g<br>濃口醤油 2.5g<br>片栗粉 0.3g<br>☆すまし汁<br>しろな 15g<br>えのき 5g<br>食塩 0.2g<br>薄口醤油 3g<br>かつおだしパック 1g<br>だし昆布 0.5g | 精白米 50g<br>☆鶏の唐揚げ<br>鶏もも肉 50g<br>しょうが おろし 0.5g<br>料理酒 0.5g<br>三温糖 2g<br>濃口醤油 3g<br>片栗粉 5g<br>キャノー油 4g<br>☆青のりポテト<br>ポテト 25g<br>食塩 0.1g<br>コンソメ 0.1g<br>まおのり 素干し 0.1g<br>☆ナムル<br>ブロッコリー 25g<br>キャベツ 15g<br>焼竹輪 5g<br>マヨネーズ 4g<br>濃口醤油 1g<br>☆中華スープ<br>ソフト豆腐 15g<br>かつおだし 0.5g<br>食塩 0.3g<br>濃口醤油 1g<br>丸鶏がらスープ 0.7g | 精白米 50g<br>◆厚揚げ 50g<br>豚ミンチ 20g<br>玉葱 20g<br>人参 15g<br>にら 葉 5g<br>キャノー油 1g<br>しょうが おろし 1g<br>丸鶏がらスープ 0.7g<br>料理酒 0.5g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 2g<br>赤だし味噌 1.5g<br>片栗粉 1g<br>☆ナムル<br>太もやし 35g<br>かつおだし 1g<br>ごま油 0.2g<br>三温糖 0.5g<br>穀物酢 2g<br>濃口醤油 3g<br>☆中華スープ<br>小松菜 10g<br>しめじ 5g<br>食塩 0.3g<br>濃口醤油 1g<br>丸鶏がらスープ 0.7g | 精白米 50g<br>☆たらの味噌マヨ焼き<br>タラ 40g<br>料理酒 1g<br>味噌 1.5g<br>マヨネーズ 3g<br>キャノー油 1g<br>パセリ 乾 0.1g<br>☆和え物<br>ほうれん草 15g<br>しめじ 5g<br>三温糖 0.5g<br>濃口醤油 1.5g<br>☆もずく酢<br>味付もずく 15g<br>きゅうり 10g<br>太もやし 15g<br>穀物酢 2g<br>三温糖 2g<br>薄口醤油 0.5g<br>☆味噌汁<br>南瓜 15g<br>かつおだし 0.5g<br>味噌 5g<br>かつおだしパック 0.7g<br>だし昆布 0.3g | 1歳リクエストメニュー<br>冷凍うどん 100g<br>すし揚 10g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 1.5g<br>ほうれん草 10g<br>推:かつおだし(乾) 1g<br>食塩 0.1g<br>三温糖 2g<br>薄口醤油 7g<br>かつおだしパック 1g<br>☆和え物<br>太もやし 20g<br>小松菜 10g<br>しめじ 10g<br>人参 5g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 2.5g<br>ごま油 0.1g<br>☆フルーツ<br>バナナ 33.3g | 精白米 50g<br>☆ハンバーグ<br>豚ミンチ 25g<br>鶏ミンチ 25g<br>玉葱みじん 15g<br>パン粉 5g<br>食塩 0.2g<br>キャノー油 1g<br>とんかつソース 1g<br>ケチャップ 3g<br>☆ゆでブロッコリー<br>ブロッコリー 20g<br>食塩 0.1g<br>1歳リクエストメニュー<br>☆ナポリタン<br>スパゲティ 8g<br>人参 10g<br>ウインナーソーセージ 8g<br>ピーマン 5g<br>しめじ 5g<br>キャノー油 0.5g<br>コンソメ 0.1g<br>☆大豆乳スープ<br>ほうれん草 15g<br>コーン 5g<br>調整豆乳 40g<br>コンソメ 1g<br>食塩 0.1g<br>水 25g | 精白米 50g<br>☆あじのカレー煮<br>☆ポークケチャップ<br>☆納豆<br>☆キャベツ炒め<br>☆もやしのソテー<br>太もやし 30g<br>しめじ 10g<br>ベーコン 5g<br>キャノー油 0.5g<br>濃口醤油 1g<br>濃口醤油 2g<br>ごま油 0.5g<br>☆コンソメスープ<br>キャベツ 15g<br>えのき 5g<br>コンソメ 1.1g<br>食塩 0.1g | 精白米 50g<br>豚肉 40g<br>ピーマン 10g<br>人参 10g<br>玉葱 15g<br>食塩 0.1g<br>味噌 2.5g<br>マヨネーズ 2g<br>料理酒 2g<br>薄口醤油 1g<br>ごま油 1g<br>☆白菜和え物<br>白菜 30g<br>しろな 10g<br>焼竹輪 5g<br>三温糖 1g<br>濃口醤油 2.5g<br>ごま油 0.1g<br>☆味噌汁<br>大根 15g<br>かつおだし 0.5g<br>味噌 5g<br>かつおだしパック 0.7g<br>だし昆布 0.3g |   |   |  |  |  |         |  |
| 午後おやつ      | ☆バナナパイ  | ☆風船蒸しケーキ   | ☆市販おやつ   | ☆パインケーキ  | ☆わかめおにぎり   | ☆かぼちやのスコーン   | ☆ぶどうゼリー  | ☆大学芋  | ☆フルーツ                                   |   |  |  |  |         |  |
|            | バナナ 15g<br>つぶあん 8g<br>ぎょうざの皮 5g<br>キャノー油 5g<br>☆牛乳<br>○牛乳 200g  | ホットケーキミックス 15g<br>ベーキングパウダー 0.8g<br>調整豆乳 15g<br>キャノー油 2g<br>黒砂糖 2g<br>☆牛乳<br>○牛乳 200g  | ぼりんこ 8g<br>ミレービスケット 6g<br>☆牛乳<br>○牛乳 200g  | ホットケーキミックス 20g<br>ベーキングパウダー 0.6g<br>三温糖 6g<br>キャノー油 6g<br>調整豆乳 20g<br>おろしバタavia 15g<br>☆牛乳<br>○牛乳 200g   | 精白米 35g<br>わかめご飯の素 0.2g<br>ごま いり 0.1g<br>☆お茶<br>○ほうじ茶 150g   | ホットケーキミックス 15g<br>ベーキングパウダー 0.8g<br>食塩 0.1g<br>キャノー油 4g<br>調整豆乳 4g<br>かぼちや乱切り 10g<br>☆牛乳<br>○牛乳 200g   | ぶどうジュース 50g<br>水 20g<br>粉寒天 0.3g<br>三温糖 2g<br>☆牛乳<br>○牛乳 200g  | さつま芋 35g<br>キャノー油 3g<br>三温糖 3g<br>濃口醤油 1g<br>水 3g<br>ごま いり 0.1g<br>☆牛乳<br>○牛乳 200g  | バナナ 33.3g<br>☆牛乳<br>○牛乳 200g            |   |  |  |  |         |  |

※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。