



5月

きゅうしょくだより

令和7年
ちとせ山ゆり保育園

暖かい日射しの中、色とりどりの花が咲いています。この時期は緑豊かで気候も良く、過ごしやすい季節です。ご家庭で過ごす時も体をたくさん動かして遊び、「おなかがすいた！」と食事の時間を楽しみに迎えられるようにしましょう。

黄 緑 赤

三色

そろえてバランスのよい食事を！

「三色食品群」を知っていますか？ 私たちが食べているすべての食べ物は、栄養素やその働きによって、3つの食品群に分けられます。

あそびのパワー

体を動かすエネルギー源

元気にあそんだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。不足すると、ぼーっとして、あそびに集中できません。

元気な体！

血や筋肉など、体を作る源に

筋肉や血液、骨、髪の毛など、体を作り、大きくします。不足すると、骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。

体いきいき

体の調子を整える

ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高めて病気を予防します。また、便通をよくして、体の調子を整えます。不足すると疲れがとれない状態になり、病気にもかかりやすくなります。

黄色＝主食、赤色＝肉や魚のメインディッシュ、緑色＝野菜などのサイドメニュー。いつものメニューに不足している素材をプラスすることで、バランスのいい食事になりますよ。

バランス良く摂れているか簡単に見分けるポイント？

買い物時にかごの中の彩りが良いと、必然とバランスの良い食事になっています♪

旬の食材



そらまめ ほくほくとした食感と甘みが美味しいそらまめ。保育園の子どもたちは絵本「そらまめくんのベッド」でおなじみの野菜です。さやが上向きにつき「空を向いた豆」ということから空豆と名付けられたという説があります。今月はじゃがいもと合わせて『そら豆のポテトサラダ』や、おやつに『そら豆チーズおにぎり』で味わいます。

他にもパリッとした食感のスナックえんどう、料理の彩りだけでなく栄養豊富なグリーンピースなど、春の豆は種類がいろいろあります。



献立の紹介

- 旬の食材を多く取り入れました。
 - 保育園に入園して1ヶ月なので、食べやすいメニューになっています。
 - 日本の都道府県各地の郷土料理やご当地グルメを子ども向けに食べやすくアレンジして取り入れています。
- 【スタミナ納豆丼（鳥取県）】
給食で人気ナンバー1と言われてい
ます。小学校ではタバスコを使用しま
すが、使用せずに食べやすくアレン
ジしました。

2025年5月

献立表

ちとせ山ゆり保育園

日 ／ 曜	献 立 名		材料名(昼食・3時おやつ)				延長(19時以降)	栄 養 価				
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	乳児		幼児		
1 (木)	バセリごはん 豆腐のチキンナゲツ 春野菜サラダ 味噌汁(筍・生わかめ)	清見柑 こどもの日 献立	胚芽米、なたね油、 マヨネーズ、片栗粉、 砂糖、オリーブ油、柏 餅(幼児)	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、ツナ油漬 缶、淡色みそ	きよみ、キャベツ、たけの こ(ゆで)、コーン缶、生わ かめ、にんじん、グリーンア スパラガス、粉かんでん(乳 児)、みかん缶(乳児)、 100%オレンジ果汁(乳 児)、バセリ粉	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 酢、コンソメ、食塩	にんじんごはん(りんごジュース) 牛乳 柏餅(幼児) オレンジ寒天(乳児)	E P F Ca	446 16.2 18.2 220	kcal g g mg	639 21.6 21.5 243	kcal g g mg
2 (金) ・ 19 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきのナムル みそ汁(じゃが芋・玉葱)		胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、なたね油、 砂糖、ごま油、白ごま	牛乳、豚肉(もも)、淡 色みそ	たまねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、ひ じき、生姜汁	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、酢、食塩	野菜ピラフ(ぶどうジュース) 牛乳 ちんすこう	E P F Ca	486 18.6 19.2 217	kcal g g mg	582 21.9 22.4 227	kcal g g mg
7 (水) ・ 21 (水)	ごはん 魚のポテトフレーク焼き アスパラとコーンのソテー 清汁(麩・ほうれん草)		じゃがいも、胚芽米、 なたね油、マッシュポ テトフレーク、マヨ ネーズ、焼ふ	牛乳、ムキカレイ	グリーンアスパラガ ス、ほうれんそう、 コーン缶、にんじん、 あおのり	かつお・昆布だし 汁、食塩、しょう ゆ、こしょう	ごま塩ごはん(りんごジュース) 牛乳 フライドポテト	E P F Ca	421 18.1 16.3 213	kcal g g mg	502 21.5 18.9 223	kcal g g mg
8 (木) ・ 22 (木)	カレーライス ごまドレッシングサラダ 清見柑		胚芽米、じゃがいも、 片栗粉、黒砂糖、砂 糖、上新粉、なたね 油	牛乳、豆乳、豚肉(も も)、きな粉	きよみ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 トマト、きゅうり、コー ン缶、すりごま、にん じく、しょうが	中濃ソース、酢、ケ チャップ、鶏ガラ スープ顆粒、食塩、 カレー粉、こしょう	ふりかけごはん(やさいジュース) 牛乳 豆乳餅	E P F Ca	468 17.7 13.6 246	kcal g g mg	578 21.3 15.7 264	kcal g g mg
9 (金) ・ 23 (金)	ごはん 豆腐のミートローフ そら豆のポテトサラダ ブロッコリーのスープ		胚芽米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、マヨ ネーズ、オートミール、 砂糖、無塩バ ター、なたね油	牛乳、豚ひき肉、木 綿豆腐、卵、ペー コン、スキムミル ク、粉チーズ	たまねぎ、冷凍ブロッ コリー、そらまめ(さや いり)、バナナ、コー ン缶、こまつな、にん じん	食塩、コンソメ、こ しょう	ゆかりごはん(ぶどうジュース) 牛乳 小松菜バナナ蒸しパン	E P F Ca	547 22.1 23.1 280	kcal g g mg	661 26.3 27.5 306	kcal g g mg
10 (土) ・ 24 (土)	ごはん 厚焼き卵 磯煮 味噌汁(生揚げ・こまつな)	バナナ	胚芽米、砂糖、なた ね油、カステラ	牛乳、卵、生揚げ、大 豆水煮、豚ひき肉、 淡色みそ	バナナ、こまつな、に んじん、いんげん、ひ じき	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩	きなこせんべい(やさいジュース) 牛乳 カステラ	E P F Ca	497 20.8 17.2 302	kcal g g mg	597 24.8 20.2 335	kcal g g mg
12 (月) ・ 26 (月)	ごはん 酢鶏 粉吹芋 豆腐スープ		じゃがいも、胚芽米、 小麦粉、砂糖、ごま 油、なたね油、片栗 粉	ジョアマスカット、鶏 もも肉、木綿豆腐、豚 ひき肉、生揚げ、花 かつお	にんじん、たまねぎ、こ まつな、キャベツ、ビー マン、コーン缶、切り干 しいいこ、バセリ粉、あ おのり、おろし生姜、お ろしにんにく	ケチャップ、中濃 ソース、酢、しょう ゆ、鶏ガラスープ顆 粒、食塩	カレーピラフ(りんごジュース) ジョアマスカット お好み焼き	E P F Ca	473 24.9 11.7 434	kcal g g mg	508 26.2 10.8 373	kcal g g mg
13 (火) ・ 27 (火)	ごはん レバーの唐揚げ もやしの三杯酢 味噌汁(生揚げ・大根)	清見柑	胚芽米、食パン、黒 砂糖、なたね油、片 栗粉、無塩バター、 砂糖	牛乳、豚レバー、生 揚げ、淡色みそ	きよみ、もやし、きゅ うり、だいこん、にん じん、コーン缶	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、カ レー粉	炊き込みごはん(ぶどうジュース) 牛乳 黒みつトースト	E P F Ca	506 21.7 17.9 245	kcal g g mg	603 25.6 20.8 260	kcal g g mg
14 (水) ・ 28 (水)	ごはん 鯖の香味焼き キャベツのおかかあえ 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)		胚芽米、じゃがいも、 砂糖、ごま油、白ごま	牛乳、さば、淡色み そ、油揚げ、花かつ お	100%りんご果汁、 キャベツ、にんじん、 みかん缶、パイン 缶、長ねぎ、粉かんで ん、おろし生姜	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ	ツナ炒飯(やさいジュース) 牛乳 フルーツ寒天	E P F Ca	432 19.3 15.8 220	kcal g g mg	513 22.7 18.2 230	kcal g g mg
15 (木) ・ 29 (木)	ロールパン ツナグラタン トマトときゅうりのピクルス風 牛乳		ロールパン、胚芽 米、小麦粉、マカロ ニ、無塩バター、砂 糖、なたね油、パン 粉、白ごま	牛乳、ツナ油漬缶、 チーズ、スキムミル ク、粉チーズ	トマト、たまねぎ、 きゅうり、そらまめ(さ やいり)、バセリ粉	酢、食塩、しょうゆ	とっどちゃんせんべい(りんごジュース) お茶 そら豆チーズおにぎり	E P F Ca	496 19.5 20.7 319	kcal g g mg	610 23.5 24.5 344	kcal g g mg
16 (金) ・ 30 (金)	スタミナ納豆丼 蒸し鶏の中華和え 清見柑		胚芽米、ホットケー キ粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、挽 きわり納豆、鶏ささ 身、卵	きよみ、こまつな、も やし、にんじん、レー ズン、コーン缶、万 能ねぎ、生姜汁、おろ しにんにく	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 鶏ガラスープ顆粒	わかめごはん(ぶどうジュース) 牛乳 ビスコッティ	E P F Ca	460 20.5 13.9 242	kcal g g mg	546 24.2 15.8 257	kcal g g mg
17 (土) ・ 31 (土)	ごはん しらす入り卵焼き いんげんのきんぴら 味噌汁(絹豆腐・ほうれん草)	バナナ	胚芽米、ごま油、砂 糖、なたね油、ぱり んごせんべい、ムーン ライト	牛乳、卵、絹ごし豆 腐、しらす干し、淡色 みそ、スキムミルク	バナナ、ほうれんそ う、いんげん、にん じん、しらたき	かつお・昆布だし 汁、酒、しょうゆ、 食塩	木の葉せんべい(やさいジュース) 牛乳 塩味せんべい ムーンライト	E P F Ca	416 18.2 15.2 281	kcal g g mg	505 21.3 18.5 305	kcal g g mg
20 (火) ・ 3 (火)	煮込みうどん 生揚げの味噌炒め スナッペンどうのマヨネーズ添え 清見柑		乾めん、胚芽米、マ ヨネーズ、砂糖、なた ね油、白ごま	牛乳、生揚げ、鶏も も肉、豚肉(もも)、豚肉 (ばら)、淡色みそ	にんじん、きよみ、た まねぎ、スナッペンど う、ビーマン、ほうれ んそう、しいたけ、干し しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし 汁、昆布だし汁、 しょうゆ、本みり ん、食塩	ミニのりすけ(ぶどうジュース) 牛乳 じゅーしーごはん	E P F Ca	467 19.1 17.6 288	kcal g g mg	570 22.8 20.5 315	kcal g g mg
27 (火) ・ 10 (火)	ごはん 甘辛チキン 温野菜サラダ 豆乳キャベツスープ	メロン 誕生会	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、無塩 バター、オリーブ油、 マヨネーズ、なたね油	牛乳、豆乳、鶏もも 肉、卵、ヨーグルト(無 糖)	メロン、キャベツ、ブ ロッコリー、にんじん、 コーン缶、レモン果 汁、バセリ粉、おろし にんにく	ケチャップ、しょう ゆ、食塩、コンソメ、 こしょう	炊き込みごはん(ぶどうジュース) 牛乳 ヨーグルトレモンケーキ	E P F Ca	485 21.8 15.6 240	kcal g g mg	576 25.8 17.9 254	kcal g g mg

乳児は毎日朝おやつに牛乳がつかます。

献立の平均栄養価

以上児

エネルギー 567Kcal

蛋白質 23.5g

脂質 19.4g

カルシウム 283mg 鉄分 3mg

未満児

エネルギー 471Kcal

蛋白質 19.9g

脂質 16.8g

カルシウム 271mg 鉄分 3mg