

～「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」で規則正しい生活習慣を身につけよう～



令和7年度 5月分 献立表



塩尻市
保育課

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1・22 ／ 木	ちーずいりつくねやき あさづけ はくさいのすーぷ ひとくちぜりー	かたくり粉／三温糖／とうもろこし／スパゲッティ／油	鶏ひき肉／チーズ／ベーコン／牛乳	玉葱／しょうが／きゅうり／きゃべつ／人参／はくさい／エリンギ	おせんべい 麦茶
					ベーコンすぼげってい ぎゅうにゅう
2 ／ 金	ぶたにくのあまからに きりほしだいこんのちゅうかさらだ わかたけじる ひとくちちーず	油／三温糖／かたくり粉／ごま油／薄力粉／バター／上白糖	豚モモ／わかめ／チーズ／牛乳	人参／玉葱／さやいんげん／切干しだいこん／きゅうり／きゃべつ／たけのこ／干しぶどう	100%フルーツジュース
					れーずんすこーん むぎちや
7・19 ／ 水・月	ほわいとしちゅーがけ だいこんのゆかりあえ おれんじ	じゃがいも／とうもろこし／油／薄力粉／バター／上白糖／せんべい	鶏モモ／牛乳／寒天	人参／玉葱／だいこん／きゅうり／きゃべつ／しそ／オレンジ／ぶどう	野菜ジュース
					ぶどうぜりー おせんべい
8・20 ／ 木・火	しゅうまい わかめさらだ えのきのみそしる ひとくちちーず	かたくり粉／しゅうまいの皮／油／薄力粉／上白糖／バター	豚ひき肉／わかめ／油揚げ／みそ／チーズ／牛乳	玉葱／しょうが／グリーンピース／きゃべつ／きゅうり／人参／えのきたけ	おせんべい 麦茶
					きやろっとけーき ぎゅうにゅう
9・21 ／ 金・水	とりにくのごまみそやき れもんずあえ かぶのすましじる ばなな	ごま／三温糖／薄力粉／油／ココア	鶏モモ／みそ／牛乳	きゃべつ／きゅうり／人参／レモン／かぶ／玉葱／みつば／バナナ	桃のタルト 麦茶
					ここあむしばん ぎゅうにゅう
12・26 ／ 月	ごもくあんかけどん なっとうあえ 100%ふるーつじゅーず	油／ごま油／かたくり粉／上白糖	豚モモ／納豆／焼きのり／ヨーグルト	しょうが／玉葱／人参／はくさい／ぶなしめじ／さやいんげん／ほうれんそう／きゃべつ／もも／みかん	米粉のカップケーキ (いちご) 麦茶
					ふるーつのよーぐるとあえ
13・27 ／ 火	とりのからあげれもんそーず かぶのあえもの ちんげんさいのすましじる ばなな	かたくり粉／油／三温糖／上白糖／薄力粉／バター／ごま	鶏モモ／牛乳	レモン／かぶ／きゅうり／人参／チンゲンサイ／玉葱／バナナ	ーロゼりー
					せさみくっきー むぎちや
14・28 ／ 水	さかなのおこのみやきそーすがけ ふれんちさらだ じゃがいものみそしる ひとくちちーず	かたくり粉／油／上白糖／じゃがいも／米	マンダイ／かつお節／あおのり／みそ／チーズ	きゃべつ／きゅうり／人参／玉葱／ねぎ	りんごのタルト 麦茶
					なめしのおにぎり むぎちや
15・29 ／ 木	ほいこーろー はくさいさらだ こまつなのすーぷ かんきつるい (みしょうかんまたはおれんじ)	油／三温糖／かたくり粉／ごま油／食パン／とうもろこし	豚モモ／まぐろ／チーズ／牛乳	しょうが／にんにく／玉葱／きゃべつ／青ピーマン／人参／はくさい／きゅうり／こまつな／みしょうかん／オレンジ／パセリ	バナナのスティックケーキ 麦茶
					つなまよこーんとーすと ぎゅうにゅう
16・30 ／ 金	ちくわいりたまごやき わふうあえ れたすのすーぷ ひとくちぜりー	上白糖／うどん／油	たまご／竹輪／豚モモ／かつお節／牛乳	人参／玉葱／生しいたけ／きゃべつ／きゅうり／レタス	おせんべい 麦茶
					やきうどん ぎゅうにゅう
23 ／ 金	かつおのかれーたつたあげ あすばらさらだ だいこんのみそしる ばなな	かたくり粉／油／マシュマロ／バター／コーンフレーク	かつお／みそ	しょうが／アスパラガス／人参／きゅうり／きゃべつ／だいこん／みずな／ねぎ／バナナ	ーロゼりー
					ましゅまるふれーく むぎちや



5月平均栄養価	エネルギー	406 kcal
	たんぱく質	17.8 g
	脂質	18.1 g
	食塩相当量	2.1 g



※ 子どもたちが読みやすいように、献立名をひらがなにしています。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ レシピ紹介 : 1・22日 チーズ入りつくね焼き

※ 12~18か月: 23日 マシュマロフレーク → カップケーキまたはうす焼き



入園・進級から1か月が経ちました!



保育園の生活や新しいクラスにも慣れ、先生やお友達との楽しい給食の時間を過ごせているのではないのでしょうか。4月当初に比べ、給食もよく食べられるようになってきたかと思います。様々な食材を味わいながら、みんなで一緒に食事をする楽しさを感じてもらえればと思います。

五感で食事

五感とは、「視覚」、「聴覚」、「嗅覚」、「触覚」、「味覚」のことを言います。五感を使って食事をすることは、食事の満足度にも大きく影響し、豊かな感性を育みます。

家族やお友達と食事をする中で栄養をとるだけでなく、食材の形（四角、丸いなど）や甘い、酸っぱいなどを言葉にすることで子どもたちの語彙が増えることにも繋がります。食事中は五感を意識した会話を楽しんでみてください。

キャベツがシャキシャキ
していておいしいね!

ごはんが
あったかいね!



参考：こどもの栄養

旬の食材を使った
レシピをご紹介します!

アスパラサラダ

(材料 5人分)

アスパラ	70g
きゅうり	55g
きゃべつ	130g
人参	25g
マヨネーズ	大さじ3と1/3
塩	少々
白こしょう	少々

調味料

※子どもの分量です。

(作り方)

- ① 調味料は混ぜ合わせておく。
- ② アスパラは斜め薄切り、きゅうりは縦半分に切り斜め薄切り、きゃべつ・人参は千切りにする。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、②を茹で、冷水で冷やし、水気を切っておく。
- ④ ①・③を混ぜ合わせてできあがり。



☆保育園では、マヨネーズの代わりに卵不使用マヨネーズを使用しています。
☆アスパラの根本の部分は繊維が固いので、下1/4程度をほきと折るか、ピーラーで皮をむいて使用しましょう。旬のこの時期は根元の部分も比較的柔らかいので、根元0.5cm程度切り落とし、根元から1/4程度をピーラーでむいて使用すると無駄が少なくなります。



レシピ紹介「チーズ入りつくね焼き」

甘辛いたれをかけた「チーズ入りつくね焼き」は、子どもが食べやすい味付けになっています。

(材料 5人分)

鶏ひき肉	250g	
プロセスチーズ (溶けないタイプ)	50g	
玉ねぎ	中 1/3 個 (65g)	
しょうが	少々	
片栗粉	大さじ 1 強	
塩	少々	
白こしょう	少々	
濃口しょう油	小さじ 2	
三温糖	大さじ 1 と 小さじ 1	
みりん	大さじ 1/2 弱	
片栗粉	小さじ 1 弱	
水	大さじ 1 と 小さじ 1	

調味料

※子どもの分量です。

(作り方)

- ① 鍋に調味料を入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、たれを作る。
- ② プロセスチーズは5~7mm角に切る。
- ③ 玉ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ④ ボウルに鶏ひき肉・③・片栗粉・塩・白こしょうを加えて混ぜ、よくこねる。②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を5等分にし、楕円形に丸める。
- ⑥ フライパンに油(分量外)を熱し、⑤の両面を中心までしっかりと火が通るまで焼く。
- ⑦ ⑥に①をかけて、できあがり。

1人当たりの栄養価

エネルギー	144kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	8.6g

