



～「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～



塩尻市
保育課

令和8年度 5月分 献立表

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午前 午後	栄 養 価
		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 / 金	ごもくあんかけどん ほそぎりさらだ ひとくちぜりー	油/ごま油/かたくり粉/上白糖/薄力粉/三温糖/ココア	豚モモ/牛乳	しょうが/玉葱/人参/はくさい/さやいんげん/きゃべつ/きゅうり/もやし	おせんべい 麦茶		1種材 - 358 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.3 g
7・18 / 木・月	ほわいとしちゅーがけ まかろにさらだ やさしいゅーす	じゃがいも/薄力粉/バター/油/とうもろこし/マカロニ/上白糖/せんべい	鶏モモ/牛乳/寒天	人参/玉葱/きゅうり/きゃべつ/レモン	おせんべい 麦茶		1種材 - 400 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.2 g
8・19 / 金・火	はるさめのごもくいため ばいにくあえ ふのみそしる ひとくちちーす	はるさめ/油/ごま油/ふ/精白米/ごま	豚モモ/みそ//チーズ/わかめ	もやし/にら/人参/生しいたけ/ほうれんそう/梅/玉葱/ねぎ/きゃべつ	一口ゼリー		1種材 - 330 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.8 g
11・25 / 月	かれーらいす もやしのつなあえ 100%ふる一つじゅーす	じゃがいも/油/薄力粉/バター/とうもろこし/上白糖	豚モモ/まぐろ/牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/人参/もやし/きゅうり	りんごのタルト 麦茶		1種材 - 519 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 1.5 g
12・26 / 火	さんぞくやき のりすあえ れたすのすましじる ばなな	三温糖/かたくり粉/上新粉/油/上白糖/いちごソース/せんべい	鶏モモ/のり/ヨーグルト	しょうが/にんにく/人参/玉葱/きゃべつ/きゅうり/レタス/ねぎ/バナナ	一口ゼリー		1種材 - 386 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g
13・27 / 水	ぶたにくのけちやっぶいいため かぶのあえもの こおりとうふのみそしる かんきつ (みしょうかん または おれんじ)	油/上白糖/かたくり粉/食パン/マーガリン	豚モモ/凍り豆腐/みそ/牛乳/あずき	玉葱/きゃべつ/ピーマン/エリンギ/人参/かぶ/きゅうり/オレンジ/美生柑	おせんべい 麦茶		1種材 - 458 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.8 g
14・28 / 木	さかなのおこのみやきそーすかけ ふれんちさらだ こーんすーぷ ひとくちぜりー	かたくり粉/油/上白糖/とうもろこし/ピーファン	マンダイ/かつお節/あおのり/豚モモ/牛乳	人参/玉葱/きゃべつ/アスパラガス/パセリ/にら	米粉のカップケーキ(いちご) 麦茶		1種材 - 392 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.4 g
15・29 / 金	てまりしゅうまい ごまのちゅうかさらだ わかたけじる ひとくちちーす	かたくり粉/しゅうまいの皮/ごま/ごま油/薄力粉/バター/上白糖	豚ひき肉/わかめ/チーズ/きな粉/牛乳	玉葱/こまつな/きゃべつ/人参/たけのこ/しょうが	バナナ		1種材 - 463 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 1.8 g
20 / 水	ちくわのかばやき はくさいさらだ しめじのすましじる ばなな	かたくり粉/油/上白糖/とうもろこし/ごま油/薄力粉/バター	焼き竹輪/牛乳	はくさい/きゃべつ/人参/きゅうり/しめじ/玉葱/水菜/バナナ/干しぶどう	100%フルーツジュース		1種材 - 445 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.9 g
21 / 木	とりにくのしおだれやき こんこんあえ かぶのみそしる かんきつ (みしょうかん または おれんじ)	上白糖/油/マシュマロ/バター/コーンフレーク	鶏モモ/油揚げ/みそ/牛乳	ねぎ/にんにく/レモン/きゃべつ/きゅうり/玉葱/人参/かぶ/こまつな/オレンジ/美生柑	ブルーベリータルト 麦茶		1種材 - 459 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.4 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 : 15・29日 若竹汁
- ※ 12~18か月: 21日 マシュマロフレーク
→ カップケーキまたはうすやき

5月平均栄養価	
エネルギー	420kcal
たんぱく質	17.8g
脂質	18.0g
食塩相当量	1.9g



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。

しっかり食べたい朝ごはん

脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐ食欲のわかない子どもには、起床して30分ほど待ってから、食べるように促してみましょう。たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

食欲のない子に向く朝食の工夫

① 手づかみでも食べられる形状にする。

★一口サイズのおにぎり、卵焼きなど

② 子どもの好きな物を出す。

★バナナやミニトマト、マヨネーズ、
ケチャップ味やカレー味など。

③ 具だくさんの温かい汁物を出す。

★食べやすく栄養豊富で消化にも良い。

※①~③を組み合わせるのもおすすめです。

参考：こどもの栄養



♪朝ごはんにおすすめレシピ♪

☆保育園で提供している午後おやつの中で『朝ごはんにおすすめのレシピ』をご紹介します☆



ツナマヨコーントースト

材料(4人分)

食パン…4枚(6枚切り)

ホールコーン…大さじ5

ツナ…40g(小さい缶1缶)

マヨネーズ…大さじ4強

① ホールコーン、ツナ、マヨネーズを混ぜ合わせる。

② 食パンに①の具をのせてオーブントースター等で焼く。

たんぱく質、糖質、脂質を含むトーストです。サラダやフルーツを組み合わせると栄養バランスがよいですね!



保育園でも人気のシンプルなおにぎりです! 温かいお味噌汁や卵焼きを組み合わせるのもおすすめです。



わかめおにぎり

材料(4人分)

ごはん…茶碗2杯分

炊き込みわかめ(ふりかけ)

…小さじ1~2

ごま…小さじ1

すべての材料をごはんに混ぜてお好みの形に握る。

※ラップで包んでお子さんと一緒に作るのも楽しいですね♪



レシピ紹介 「若竹汁」



(材料 5人分)

たけのこ (水煮)	85 g
カットわかめ	2.5 g
玉ねぎ	65 g
人参	25 g
調味料 [薄口しょう油	小さじ2強
塩	少々
かつお節	10 g
だし昆布	5 g

※子ども分量です。

1人当たりの栄養価

エネルギー	23kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	0.1 g

(作り方)

- ① 鍋にだし昆布と水 (4.5カップ) を入れ、30分程つけておき、火にかける。10分程中火にかけ、昆布が浮いてきたら取り出す。
- ② ①をそのまま火にかけ、沸騰したら火を止め、かつお節を加え再度火にかける。あくを取りながらひと煮立ちさせ、目の細かいザルでこす。
- ③ カットわかめは水で戻しておく。
- ④ たけのこは短冊切り、玉ねぎは薄くスライス、人参はいちょう切りにする。
- ⑤ 鍋に②を入れ、玉ねぎ・人参を加えて煮る。
- ⑥ 煮立ったらたけのこを加え、さらに煮る。
- ⑦ 材料が柔らかくなったら、③・調味料を加えて味を調える。