



# 5月メニュー

2026年度 石川三育保育園 献立表



5月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ
1	金	パン スパゲッティー サラダ ミートボール スープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 チーズ ※乾燥バーガー フルーツ トマト しめじ キュウリ レタス トマト バジル ニンニク	クッキー
4	月	***	みどりの日	* * *
5	火	***	憲法記念日	* * *
6	水	***	振替休日	* * *
7	木	ビスケット 大豆バーガーかば焼き風 サラダ お汁 フルーツ	白米 もちきび 人参 玉葱 ピーマン キャベツ ※乾燥バーガー 卵 のり 青ネギ フルーツ	ジャムサンド
8	金	クラッカー ケチャップライス 野菜スープ サラダ フルーツ	白米 もちキビ 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 ケチャップ わかめ ネギ 豆腐 フルーツ	バナナ&ビスケット
11	月	おせんべい 厚揚げと白菜の煮物 サラダ そーめん汁 フルーツ	白米 もちキビ 玉ねぎ 人参 ピーマン ソーメン 青ねぎ きゅうり レタス トマト フルーツ	きな粉ドーナツ
12	火	くだもの 大豆バーガーのハンバーグ サラダ スープ フルーツ	金芽米 ※大豆バーガー 玉ねぎ 人参 ピーマン サニーレタス キュウリ コーン キャベツ バジル	シリアル&豆乳
13	水	ビスケット ジャムパン バナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン マカロニ キュウリ ココア 豆乳 バナナ	雑炊
14	木	乾燥芋 グルテンの親子丼風 サラダ フルーツ	白米 もちきび 玉ネゴ 人参 卵 レタス キャベツ キュウリ 青ネギ フルーツ	ポップコーンmix
15	金	***	お弁当 親子遠足	* * *
18	月	クッキー 高菜ご飯 ゆし豆腐 サラダ フルーツ	金芽米 高菜 きのこと 人参 ごま ゆし豆腐 レタス キャベツ キュウリ 青ネギ フルーツ	ふかし芋
19	火	くだもの 焼きそば 野菜スープ サラダ フルーツ	焼きそば もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン わかめ ネギ 豆腐 フルーツ	サターアングー
20	水	ビスケット トースト バナナ マカロニサラダ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン ブロッコリー マッシュルーム バナナ	炊込みご飯にぎり
21	木	おせんべい 野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	麦ごはん じゃがいも 人参 玉葱 ニンニク 卵 麩 レタス トマト きゅうり クルトン フルーツ	お楽しみケーキ
22	金	クラッカー タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	金芽米 人参 玉葱 ピーマン ※乾燥バーガー チーズ キュウリ レタス バジル トマト フルーツ	ポテトフライ
25	月	おせんべい けんちんうどん 天ぷら サラダ フルーツ	うどん 大根 人参 玉ねぎ ごぼう こんにゃく ごぼう 油揚げ 青ネギ サツマイモ ジャガイモ しめじ	ミニおにぎり
26	火	クッキー ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルーツ	金芽米 人参 玉葱 ※タンパッキー 青ネギ 枝豆 ゆし豆腐 ひじき 油揚げ グルテン レタス キュウリ フルーツ	黒糖ポーポー
27	水	ビスケット ジャムパン バナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ ピクルス	海苔巻き
28	木	くだもの グルテンのサイコロステーキ サラダ みそ汁 フルーツ	金芽米 もちきび 玉葱 人参 大根 ※グルテン ニンニク キャベツ キュウリ コーン 青ネギ フルーツ	シリアル&豆乳
29	金	クラッカー 銭麩のフライ フルーツ サラダ みそ汁	金芽米 もちきび 玉葱 人参 キャベツ 銭麩 パン粉 卵 サニーレタス キュウリ わかめ 青ネギ	バナナ&菓子パン

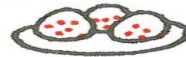
※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承くださいm(\_)\_m

🍏 爽やかな風に、暖かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました 🍎

三育保育園では、卵と乳製品を取り入れた「卵乳菜食（らんにゅうさいしょく）」を提供しています。お肉の代わりに、大豆や小麦から作られた「大豆ミート」や「ベジハム」、「小麦グルテン」などを主菜に使用しています。不足しがちなタンパク質は、卵や乳製品を組み合わせることでバランスよく補っています♪私たちは、子どもたちが「楽しく、美味しい！」と思える給食を目指しています。時には大根や人参を可愛く型抜きするなど、見た目でも「食べる楽しみ」を膨らませる工夫をしています。「食べられた！」という小さな成功体験を積み重ね、苦手意識を少しずつ自信に変えていけるようサポートしてまいります。今月もよろしく願いいたします(^▽)^♪



## 子どもが苦手な食材、どうする？



特定の食材を苦手と感じる理由は、においや食感など人それぞれです。苦手な食材の栄養素は他の食材で補うことも可能ですが、食べられた方が、より食事を楽しめますね。にんじんなら、なにかに混ぜてわからないようにするのはではなく、すりおろして炊き込みごはんにしたり、食べやすいきんぴらにしたりと、「にんじんを食べた」と実感できるくふうを。子どもと食材を買いに行ったり調理をしたりして、楽しい体験のなかで苦手意識をなくしていきたいですね。



## おいしい春の味、旬のたけのこ

シャキシャキと独特の歯ごたえをもったたけのこは春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内の環境も整えてくれます。旬の時期の掘りたての物は、えぐみが少なく、生のまま食べられます。時間が経つほど、えぐみ成分であるホモゲンチジン酸が増えるため、店頭に並んでいる物は、米ぬかを入れてゆで、十分に水にさらすことであくがとれておいしくなります。和え物や炒め物、煮物などにして旬の味をいただきましょう。

