

5月のこんだて

2025年

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15 29	木	牛乳 塩せんべい	親子丼 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏肉、卵、ハム、豆腐、牛乳、かつお、こんぶ、わかめ、 6分つき米、小麦粉、春雨、せんべい、ごま油、ごま油、 いりごま、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、砂糖、みりん、 しょうゆ、酢、食塩、ベーキングパウダー	521 kcal 19.7 g
2	金	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	こどもの日ごはん こいのぼりハンバーグ 小松菜のおかか和え お麩のすまし汁 オレンジ 	牛乳 あんこ入りむしパン	豚肉、ツナ、豆腐、ちくわ、豆乳あずき、牛乳、こんぶ、 かつお、パン、6分つき米、麩、小麦粉、片栗粉、ごま油、 マヨネーズ、プロックリー、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、 オレンジ、砂糖、しょうゆ、食塩、ケチャップ、みりん、 ベーキングパウダー	532 kcal 23.6 g
7 21	水	牛乳 手作りポーロ (黒糖)	カレーうどん チンゲン菜の和風サラダ みかんヨーグルト	麦茶 高野豆腐の そぼろやきめし カルシウムせんべい	豚肉、鶏肉、ツナ、豆乳ヨーグルト、高野豆腐、牛乳、 かつお、こんぶ、のり、小麦粉、うどん、6分つき米、せんべい、 片栗粉、米粉、ごま油、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、 みかん缶、レモン、黒砂糖、食塩、みりん、砂糖、カレー粉、 しょうゆ、食塩	530 kcal 22.0 g
8 22	木	牛乳 バナナ	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め かぼちゃのあおさかえ なめこのすまし汁	牛乳 きな粉とブルーンの スコーン	豚肉、生揚げ、きな粉、みそ、豆乳、牛乳、こんぶ、かつお、 青のり、6分つき米、小麦粉、かぼちゃ、ごま油、ごま、 、にんじん、いんげん、小松菜、玉ねぎ、なめこ バナナ、ブルーン、酒、砂糖、しょうゆ、食塩、みりん、 ベーキングパウダー	515 kcal 19.2 g
9 23	金	牛乳 ビスケット	パン 鮭と野菜のトマト煮 マカロニサラダ コーンスープ	麦茶 塩昆布の 炊き込みご飯	鮭、ハム、ちくわ、豆乳、牛乳、塩昆布、パン、マカロニ、 6分つき米、ビスケット、ごま油、マヨネーズ、パセリ、にんじん、 ピーマン、トマト缶、玉ねぎ、にんにく、きゅうり、コーンクリーム、 砂糖、ケチャップ、コンソメ、食塩	526 kcal 21.7 g
10 24	土	牛乳 クラッカー	納豆チャーハン 大根サラダ しめじのみそ汁	牛乳 ジャムパン(いちご)	納豆、ツナ、みそ、牛乳、こんぶ、にぼし、かつお、のり、 6分つき米、パン、クラッカー、麩、コーン、ごま油、ごま油、 にんじん、玉ねぎ、大根、きゅうり、しめじ、しょうゆ、食塩、 酢、砂糖、いちごジャム	526 kcal 19.4 g
12 26	月	麦茶 カルシウムせんべい	青のりごはん 鶏肉のねぎみそ焼き ひじきの白和え えのきのすまし汁	牛乳 お麩ラスク	鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、きな粉、牛乳、こんぶ、かつお、 ひじき、青のり、6分つき米、麩、せんべい、ごま油、ごま、 ソイバター、にんじん、ほうれん草、ねぎ、えのき、玉ねぎ、 砂糖、みりん、しょうゆ、食塩	511 kcal 18.3 g
13 27	火	牛乳 ひとくちトースト (黒糖)	ハヤシライス フレンチサラダ きのこのスープ	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	豚肉、ハム、牛乳、パン、寒天、6分つき米、ビスケット、 パン、米粉、ごま油、にんじん、トマト缶、パセリ、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、しいたけ、えのき、黒砂糖、酒、しょうゆ、 ウスターソース、ケチャップ、食塩、砂糖、みりん、酢、 コンソメ、ぶどうジュース	518 kcal 17.8 g
14 28	水	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	ごはん さわらのしょうが煮 れんこんの塩きんぴら 具だくさんみそ汁 	牛乳 ホットケーキ	さわら、豆乳、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、青のり、 小麦粉、6分つき米、じゃがいも、ごま油、ごま、ごま油、 にんじん、こねぎ、しょうが、れんこん、大根、えのき、砂糖、 食塩、酒、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー、 いちごジャム	517 kcal 20.5 g
16 30	金	牛乳 ひとくちトースト (きなこ)	豚肉ときのこの和風スープバゲティ さつまいものレモン煮 バナナ	麦茶 じゃこ大豆おにぎり	豚肉、しらす、きな粉、大豆水煮、牛乳、スバゲティ、 パン、6分つき米、さつまいも、ごま油、ごま、ほうれん草、 玉ねぎ、しめじ、しいたけ、レモン、バナナ、砂糖、しょうゆ、 酒、コンソメ、食塩、みりん	523 kcal 22.9 g
17	土	牛乳 クラッカー	ごはん ひじき入り鶏つくね焼き プロックリーのごま和え さつまいものみそ汁	牛乳 シリアル	鶏肉、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、ひじき、片栗粉、 6分つき米、クラッカー、さつまいも、コーンフレーク、ごま油、 ごま、プロックリー、にんじん、小松菜、ねぎ、しょうが、 玉ねぎ、食塩、しょうゆ、酒、みりん、砂糖	513 kcal 21.7 g
19	月	麦茶 カルシウムせんべい	鶏ひき肉と野菜のあんかけ丼 きゅうりとツナの和えもの 切干大根のみそ汁	牛乳 しらすマヨトースト	鶏肉、ツナ、油揚げ、みそ、しらす、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、青のり、6分つき米、パン、片栗粉、せんべい、 ごま油、マヨネーズ、小松菜、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、 切干大根、ねぎ、砂糖、しょうゆ	512 kcal 23.0 g
20	火	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	ごはん 和風ミートローフ ポテトサラダ レタススープ 	麦茶 塩ゆでそら豆と 揚げそら豆 バナナ	豚肉、鶏肉、豆腐、ハム、みそ、そら豆、牛乳、パン、 6分つき米、片栗粉、じゃがいも、コーン、ごま油、マヨネーズ、 にんじん、いんげん、玉ねぎ、きゅうり、レタス、バナナ、砂糖、 しょうゆ、食塩、コンソメ	522 kcal 22.8 g
31	土	牛乳 ビスケット	コーンマヨトースト 具だくさんポトフ オレンジ	牛乳 きなこおはぎ	ウインナー、きな粉、牛乳、パン、6分つき米、ビスケット、 コーン、マヨネーズ、パセリ、にんじん、プロックリー、キャベツ、 玉ねぎ、オレンジ、コンソメ、食塩、砂糖	527 kcal 14.7 g

*月平均栄養価 エネルギー:521kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.6g

カルシウム:254mg 鉄:2.3mg 塩分:1.7g

*仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



給食だより 5月



2025年 5月1日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

季節外れの寒さと暑さが入り混じっていた4月が過ぎ、過ごしやすい5月がやってきました。入園・進級からあつという間に1ヶ月が経ち、子どもたちなりに新しい環境に向き合いながら、それぞれのペースで少しずつ成長している姿がみられます。泣き顔よりも笑顔でいられることが増えたり、落ち着いて食事や睡眠の時間を過ごしていたり、子どもたちの柔らかな順応性を日々感じながら、その可愛らしさに癒されている毎日です。

給食では、かなり食欲旺盛の子どもたち。とっても作り甲斐がありますね！1～2歳児は、日々の食事の中で、様々な見た目や味、匂いや食感を経験しながら、食べる練習を繰り返している段階です。食べる量に波があったり、食べず嫌いが増えてきたり、食器や食具がなかなかうまく使えなかったり、気になるポイントは尽きないかもしれませんが、体と心の成長とともに変わっていくそれらの姿も楽しみながら、ゆったりと見守っていきましょう。

〈もぐもぐタッチ〉

5月は **ゆり組のみ** です。

20日(火)

そらまめに触れよう

28日(水)

食育クイズ

を予定しています。

※20日にエプロン・三角巾を使用します。

詳しくは担任からお伝えします。

★ 年齢別 食事のポイント ★

【1歳】

1歳児は、**食べる意欲を育てる時期**です。

そのために…

- ① 安心して食べられる環境づくりをする
(信頼できる大人がいる・食べやすい大きさや固さ・使いやすい食器や食具)
- ② 保育園の環境で食べる給食に慣れていく
(日々繰り返していく中で、食べる環境・味付けや盛り付け・食器などに慣れる)
- ③ 無理に食具は持たせず、手づかみ食べを認めて手指の機能を十分に発達させる
- ④ 共に食べる
(家族やお友達と楽しく食べて、おいしい・嬉しいを共有する)

【2歳】

2歳児は、**食事の仕方を身につけていく時期**です。

そのために…

- ① いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとする
- ② 手づかみ食べが減り、食具食べに移行する
(最初は使い方指導は強制せずに、食具で自由に食べる経験を重ねていく)
- ③ 皆と一緒に気持ちよく食べるためのマナーを学ぶ
(正しい姿勢・口を閉じてよく噛む・食器や食具を正しく使うなど)
- ④ 共に食べる
(家族の食べ方や姿勢をみて真似る・同じものを食べてみようという興味を持つ)



豚肉のねぎだれ炒め

4月に両クラスから大人気だったレシピです！

材料 (2～3人分)

豚こま肉	320g	★水	40g(cc)
ねぎ	50g	★さとう	9g(大さじ1)
しょうが	10g	★さけ	10g(小さじ2)
ごま油	適量	★みりん	6g(小さじ1)
		★塩	ふたつまみ
		★酢	7g(小さじ1.5)
		★しょうゆ	12g(小さじ2)
		★片栗粉	3g(小さじ1)



作り方

- ① ★の調味料をすべて合わせておく
- ② ごま油でしょうがを熱し、香りが立ったら豚肉とねぎを炒める
- ③ ①を入れてよく絡めながら炒め、水溶き片栗粉で水気をとじて完成

5月5日は こどもの日



5月5日は、子どもたちが元気に大きく育ったことをお祝いする日です。端午の節句とも言われ、元々は男の子の成長を祝う日でしたが、今では子どもたちみんなをお祝いする日となっていますね。

そしてあまり知られていませんが、子どもたちの健やかな成長を祝うと同時に、お母さんに感謝する日ともされているのです。5月5日は元気に成長した子どもたちを祝い、その源であるお母さんに感謝して過ごしましょう♪ 2日(金)は行事食です！