



日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギーたんぱく質	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギーたんぱく質		
1	金	牛乳 クラッカー	こどもの日ごはん こいのぼりハンバーグ 小松菜のおかかあえ お麩のすまし汁 オレンジ	牛乳 かしわもち風 あんこ蒸しパン	豚肉、卵、かまぼこ、牛乳、こんぶ、 かつお、6分つき米、小麦粉、クラッカー、 パン粉、こめ油、小松菜、にんじん、 玉ねぎ、オレンジ、食塩、しょうゆ、砂糖、 みりん、ケチャップ、ベーキングパウダー、 こしあん	545 kcal 22.8 g	19	火	牛乳 ひとくち トースト (チーズ)	豚肉ときのこの和風スープ スパゲティ さつまいものレモン煮 バナナ	麦茶 じゃこと油揚げの おにぎり	豚肉、しらす、油揚げ、チーズ、牛乳、かつお、 こんぶ、6分つき米、スパゲティ、パン、 さつまいも、こめ油、こま、いんげん、玉ねぎ、 しめじ、しいたけ、バナナ、レモン、しょうゆ、 コンソメ、酒、食塩、砂糖	518 kcal 21.2 g
2	土	牛乳 ビスケット	チーズトースト ミネストローネ みかんヨーグルト	麦茶 ごま塩おにぎり カルシウムせんべい	ベーコン、チーズ、牛乳、ヨーグルト、マカロニ、 パン、6分つき米、じゃが芋、ビスケット、 せんべい、こめ油、こま、にんじん、パセリ、 トマト缶、玉ねぎ、キャベツ、みかん缶、砂糖、 ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	514 kcal 18.3 g	20	水	牛乳 ブルー	チキンカレー アチャール ダルスープ ラッシー	牛乳 セルロティ	鶏肉、大豆水煮、牛乳、ヨーグルト、6分つき米、 米粉、じゃが芋、こめ油、バター、パセリ、にんじ ん、玉ねぎ、りんご、きゅうり、レモン、バナナ、 ブルー、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、 食塩、砂糖、しょうゆ、コンソメ	524 kcal 20.2 g
7	木	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	親子丼 大根サラダ わかめのみそ汁	牛乳 桜えびとチーズの スコーン	鶏肉、卵、桜えび、みそ、牛乳、チーズ、にぼし、 こんぶ、かつお、わかめ、パン、6分つき米、 小麦粉、コーン、こめ油、こめ油、にんじん、 玉ねぎ、大根、きゅうり、えのき、ねぎ、黒砂糖、 みりん、しょうゆ、砂糖、酢、ベーキングパウダー	524 kcal 20.7 g	21	木	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	親子丼 大根サラダ わかめのみそ汁	牛乳 桜えびとチーズの スコーン	鶏肉、卵、桜えび、みそ、牛乳、チーズ、にぼし、 こんぶ、かつお、わかめ、パン、6分つき米、 小麦粉、コーン、こめ油、こめ油、にんじん、 玉ねぎ、大根、きゅうり、えのき、ねぎ、黒砂糖、 みりん、しょうゆ、砂糖、酢、ベーキングパウダー	524 kcal 20.7 g
8	金	牛乳 バナナ	パン 鮭のトマト煮 マカロニサラダ コーンスープ	麦茶 塩昆布のたきこみ ごはん	鮭、油揚げ、牛乳、チーズ、塩昆布、6分つき米、 パン、マカロニ、コーン、こめ油、マヨドレ、こま、 パセリ、トマト缶、にんじん、きゅうり、しめじ、 玉ねぎ、バナナ、コーンクリーム、砂糖、コンソメ、 食塩	537 kcal 22.4 g	22	金	牛乳 バナナ	パン 鮭のトマト煮 マカロニサラダ コーンスープ	麦茶 塩昆布のたきこみ ごはん	鮭、油揚げ、牛乳、チーズ、塩昆布、6分つき米、 パン、マカロニ、コーン、こめ油、マヨドレ、こま、 パセリ、トマト缶、にんじん、きゅうり、しめじ、 玉ねぎ、バナナ、コーンクリーム、砂糖、コンソメ、 食塩	537 kcal 22.4 g
9	土	牛乳 塩せんべい	納豆チャーハン ナムル しめじのみそ汁 チーズ	牛乳 シリアル	納豆、ハム、みそ、牛乳、チーズ、わかめ、 にぼし、こんぶ、かつお、のり、6分つき米、せ んべい、シリアル、こめ油、こめ油、 にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、もやし、 しめじ、しょうゆ、食塩、酢、砂糖	518 kcal 19.9 g	23	土	牛乳 塩せんべい	納豆チャーハン ナムル しめじのみそ汁 チーズ	牛乳 シリアル	納豆、ハム、みそ、牛乳、チーズ、わかめ、 にぼし、こんぶ、かつお、のり、6分つき米、せ んべい、シリアル、こめ油、こめ油、 にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、もやし、 しめじ、しょうゆ、食塩、酢、砂糖	518 kcal 19.9 g
11	月	麦茶 カルシウム せんべい	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(黒糖) バナナ	鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、牛乳、ひじき、 こんぶ、かつお、6分つき米、麩、せんべい、バ ター、こま、にんじん、ほうれん草、ねぎ、えの き、玉ねぎ、バナナ、みりん、しょうゆ、酒、砂 糖、食塩、黒砂糖	515 kcal 20.0 g	25	月	麦茶 カルシウム せんべい	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(黒糖) バナナ	鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、牛乳、ひじき、 こんぶ、かつお、6分つき米、麩、せんべい、バ ター、こま、にんじん、ほうれん草、ねぎ、えの き、玉ねぎ、バナナ、みりん、しょうゆ、酒、砂 糖、食塩、黒砂糖	515 kcal 20.0 g
12	火	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	ごはん 和風ミートローフ ポテトサラダ レタスのスープ	牛乳 そら豆とチーズの ホットケーキ	豚肉、鶏肉、豆腐、ハム、みそ、そら豆、牛乳、 チーズ、こんぶ、小麦粉、6分つき米、片栗粉、 じゃが芋、コーン、こめ油、マヨドレ、にんじん、 いんげん、玉ねぎ、きゅうり、レタス、砂糖、食塩、 しょうゆ、酒、コンソメ、ベーキングパウダー	522 kcal 20.7 g	26	火	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	ごはん 和風ミートローフ ポテトサラダ レタスのスープ	牛乳 そら豆とチーズの ホットケーキ	豚肉、鶏肉、豆腐、ハム、みそ、そら豆、牛乳、 チーズ、こんぶ、小麦粉、6分つき米、片栗粉、 じゃが芋、コーン、こめ油、マヨドレ、にんじん、 いんげん、玉ねぎ、きゅうり、レタス、砂糖、食塩、 しょうゆ、酒、コンソメ、ベーキングパウダー	522 kcal 20.7 g
13	水	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	ごはん さわらのしょうが煮 ブロッコリーのごまあえ 高野豆腐のみそ汁	牛乳 にんじんクッキー	さわら、ちくわ、高野豆腐、みそ、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、 パン、小麦粉、こめ油、こま、ブロッコリーにん じん、こねぎ、しょうが、えのき、 玉ねぎ、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、食塩	525 kcal 21.4 g	27	水	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	ごはん さわらのしょうが煮 ブロッコリーのごまあえ 高野豆腐のみそ汁	牛乳 にんじんクッキー	さわら、ちくわ、高野豆腐、みそ、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、 パン、小麦粉、こめ油、こま、ブロッコリーにん じん、こねぎ、しょうが、えのき、 玉ねぎ、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、食塩	525 kcal 21.4 g
14	木	牛乳 バナナ	ハヤシライス コールスローサラダ じゃがいものスープ	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	豚肉、ハム、牛乳、かつお、こんぶ、寒天、米粉、 6分つき米、ビスケット、じゃが芋、コーン、 こめ油、マヨドレ、トマト、にんじん、小松菜、 バナナ、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、酒、みりん、 砂糖、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ ケチャップ、酢、食塩、ぶどうジュース	512 kcal 19.2 g	28	木	牛乳 バナナ	ハヤシライス コールスローサラダ じゃがいものスープ	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	豚肉、ハム、牛乳、かつお、こんぶ、寒天、米粉、 6分つき米、ビスケット、じゃが芋、コーン、 こめ油、マヨドレ、トマト、にんじん、小松菜、 バナナ、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、酒、みりん、 砂糖、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ ケチャップ、酢、食塩、ぶどうジュース	512 kcal 19.2 g
15	金	牛乳 ひとくち トースト (きなこ)	五目うどん かぼちゃの煮物 オレンジ	牛乳 ツナコーンピラフ	鶏もも肉、ツナ、きな粉、牛乳、かつお、こんぶ、 パン、6分つき米、うどん、かぼちゃ、コーン、 こめ油、バター、にんじん、パセリ、チンゲン菜、 しいたけ、ねぎ、オレンジ、砂糖、しょうゆ、 みりん、食塩、コンソメ	517 kcal 20.8 g	29	金	牛乳 ひとくち トースト (きなこ)	五目うどん かぼちゃの煮物 オレンジ	牛乳 ツナコーンピラフ	鶏もも肉、ツナ、きな粉、牛乳、かつお、こんぶ、 パン、6分つき米、うどん、かぼちゃ、コーン、 こめ油、バター、にんじん、パセリ、チンゲン菜、 しいたけ、ねぎ、オレンジ、砂糖、しょうゆ、 みりん、食塩、コンソメ	517 kcal 20.8 g
16	土	牛乳 塩せんべい	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 春雨サラダ ほうれん草のスープ	牛乳 ジャムトースト	豚肉、厚揚げ、ハム、みそ、牛乳、6分つき米、 パン、せんべい、春雨、片栗粉、こめ油、こめ油、 こま、にんじん、ほうれん草、ねぎ、にんにく、 しょうが、きゅうり、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、酢、 鶏がらスープの素、いちごジャム	516 kcal 19.2 g	30	土	牛乳 ビスケット	チーズトースト ミネストローネ みかんヨーグルト	麦茶 ごま塩おにぎり カルシウムせんべい	ベーコン、チーズ、牛乳、ヨーグルト、マカロニ、 パン、6分つき米、じゃが芋、ビスケット、 せんべい、こめ油、こま、にんじん、パセリ、 トマト缶、玉ねぎ、キャベツ、みかん缶、砂糖、 ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	514 kcal 18.3 g
18	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き キャベツのツナサラダ ブロッコリーのスープ	牛乳 みそパン	鶏肉、ツナ、みそ、牛乳、6分つき米、小麦粉、 せんべい、コーン、こめ油、ブロッコリー、 にんじん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、しょうゆ、 酒、マーメレードジャム、砂糖、酢、食塩、 コンソメ、ベーキングパウダー	536 kcal 19.8 g	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>今月のもぐもぐタッチ</p> </div> <p>ももぐみ 26日(火) そらまめにふれよう ゆりぐみ 12日(火) そらまめにふれよう 28日(木) キャベツちぎり</p>						

※月平均栄養価 エネルギー 523kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.2g
 ※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・水クラッカー/火・金せんべい/木・土ビスケット



給食だより

5月



蒲田らびっと保育園

2026年5月1日

栄養士 金子

過ごしやすい新緑の季節になり、入園・進級からあっという間に1ヶ月がたちましたね。子どもたちも新しい環境にだいぶ慣れて、落ち着いて過ごす姿や自然な笑顔が多く見られるようになりました。1~2歳児は、日々の食事のなかで様々な経験を繰り返しながら、五感をフルに使って感覚を磨いている練習期間です。そのため、食べられるものが増えていく一方で、今まで食べていたものを急に嫌がることもあります。成長とともに嗜好が変化していくのは普通のことですので、ご家庭と保育園とともに、ゆったりと見守っていきましょう。

もぐもぐタッチ

★ももぐみ★

26日(火) そらまめにふれよう

★ゆりぐみ★

12日(火) そらまめにふれよう

28日(木) キャベツちぎり

※ゆりぐみさんは、28日(木)の活動から、エプロンと三角巾を使用します。



年齢別 食事のポイント

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にする
(信頼できる大人・食べやすさ)
- ②食具を無理強いせず、手づかみ食べを十分に経験させて手指の発達を促す
- ③共に食べる
(家族やお友達と共に食べ、おいしい・嬉しいを共有する)

2歳児は 食事の仕方を身に付けていく時期 です

そのために…

- ①食事のあいさつをきちんとする
- ②手づかみ食べが減り、食具食べに移行する
- ③皆と一緒に気持ちよく食事をするためのマナーを知る
(正しい姿勢や、食器・食具の使い方等)
- ④共に食べる
(大人の食べ方を見て真似をする・同じものを食べてみようとする)

5月5日は こどもの日



こどもの日は、子どもたちが元気に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、子どもたちの元気の源であるお母さんに感謝する日ともされています！

保育園では、1日(金)が行事食となります♪

16日(土) 試食会メニュー

- ★ごはん
 - ★厚揚げの麻婆豆腐
 - ★春雨サラダ
 - ★ほうれん草のスープ
- 子どもからも職員からも人気のおかずです。
お楽しみに♡