2026年 5月

献　立　表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材料名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	グリンピースごはん みそ汁（ねぎ・麸） 野菜入り生姜焼き ブロッコリー	マドレーヌ 牛乳 バナナ	米　小麦粉 バター　三温糖 マヨドレ　麸　油	牛乳　豚肉 たまご　みそ	玉ねぎ　バナナ にんじん　ブロッコリー ねぎ　グリンピース しょうが	牛乳 チャーハン
2	土	鶏そぼろ丼 コンソメスープ（わかめ、白菜） お浸し	黒糖蒸しパン 麦茶 果物	米　小麦粉 黒糖　油 三温糖	鶏ひき肉　牛乳	もやし　玉ねぎ バナナ　白菜 にんじん　ほうれん草 グリンピース　わかめ	牛乳 おにぎり
7	木	野菜タンメン 切り昆布煮つけ チーズ	梅じゃこごはん 牛乳 キウイフルーツ	中華めん　米 油　ごま油 三温糖	牛乳　豚もも肉 竹輪　チーズ しらす	キウイフルーツ キャベツ　にんじん 玉ねぎ　コーン 昆布　梅干 さやえんどう	牛乳 パンケーキ
8	金	ふりかけごはん すまし汁（みつば・大根） 鶏肉のチーズパン粉焼き 野菜炒め	米粉パン 牛乳 バナナ	米　パン粉	牛乳　鶏もも肉 チーズ	もやし　キャベツ バナナ　大根 みつば　にんじん	牛乳 チャーハン
9	土	鶏丼 中華スープ（人参・ねぎ） もやしサラダ	ごまのカップケーキ 麦茶 果物	米　小麦粉 三温糖　バター ごま油 白いりごま　油	鶏もも肉　牛乳	玉ねぎ　もやし にんじん　バナナ きゅうり　ねぎ グリンピース	牛乳 おにぎり
11	月	ごはん かきたま汁（卵・にら） 鶏のから揚げ ワカメときゅうりのサラダ	おふのラスク 牛乳 オレンジ	米　三温糖 バター　油　麸 片栗粉	牛乳　鶏もも肉 たまご	もやし　オレンジ きゅうり　ねぎ わかめ　しょうが	牛乳 ケチャップライス
12	火	コッペパン コーンスープ 豚マヨ焼き フレンチサラダ	おかかチーズおにぎり 牛乳 バナナ	コッペパン　米 油　マヨドレ バター　三温糖	牛乳　豚ロース 生クリーム　チーズ かつお節	キャベツ　バナナ 玉ねぎ　コーン きゅうり　にんじん しょうが	牛乳 焼きうどん
13	水	型抜きごはん トマトスープ 鯉のぼり海老フライ 花野菜サラダ	マフィン 麦茶	米　マヨドレ マカロニ　三温糖 小麦粉　バター	牛乳 デザートホイップ	ブロッコリー　玉ねぎ カリフラワー　トマト みかん	牛乳 おにぎり
14	木	スパゲティナポリタン コンソメスープ（かぶ・コーン） ポテトサラダ	のりチーズサンド 牛乳 キウイフルーツ	スパゲティー 食パン　じゃがいも マヨドレ　マーガリン 油	牛乳　豚もも肉 チーズ	キウイフルーツ 玉ねぎ　かぶ ピーマン　きゅうり コーン　にんじん　のり	牛乳 パンケーキ
15	金	ごはん みそ汁（豆腐・わかめ） 親子煮 切干大根サラダ	クリームパン 牛乳 バナナ	米　クリームパン 油　三温糖	牛乳　鶏もも肉 たまご　豆腐 ハム　みそ	玉ねぎ　バナナ にんじん　きゅうり 切干大根 グリンピース　わかめ	牛乳 チャーハン
16	土	肉味噌丼 コンソメスープ（コーン缶、白菜） ごま和え	クッキー 麦茶 果物	米　小麦粉　バター 三温糖　ごま　油	豚もも肉　みそ	玉ねぎ　もやし バナナ　白菜 にんじん　きゅうり コーン	牛乳 おにぎり
18	月	ポークハヤシライス わかめスープ マカロニサラダ	プアマンケーキ 牛乳 オレンジ	米　小麦粉 三温糖　油 マカロニ　バター マヨドレ　片栗粉	牛乳　豚もも肉	玉ねぎ　オレンジ にんじん　きゅうり マッシュルーム　トマト グリンピース　わかめ	牛乳 ケチャップライス
19	火	バターロール コンソメスープ（ねぎ・白菜） ミートローフ キャベツとツナの和え物	鶏塩焼きそば 牛乳 バナナ	バターロール 蒸し中華めん パン粉　油 三温糖	牛乳　豚ひき肉 ツナ　鶏ひき肉	キャベツ　バナナ 玉ねぎ　白菜 にんじん　もやし ねぎ　コーン缶 グリンピース	牛乳 焼きうどん
20	水	ごはん みそ汁（豆腐・なめこ） 鮭の生姜焼き ひじき煮	アンパン 牛乳 りんご	米　あんぱん 三温糖　油	牛乳　鮭　豆腐 油揚げ　みそ	りんご　にんじん なめこ　さやいんげん ひじき　しょうが	牛乳 おにぎり
21	木	野菜タンメン 切り昆布煮つけ チーズ	梅じゃこごはん 牛乳 キウイフルーツ	中華めん　米 油　ごま油 三温糖	牛乳　豚もも肉 竹輪　チーズ しらす	キウイフルーツ キャベツ　にんじん 玉ねぎ　コーン 昆布　梅干 さやえんどう	牛乳 パンケーキ
22	金	ふりかけごはん すまし汁（みつば・大根） 鶏肉のチーズパン粉焼き 野菜炒め	米粉パン 牛乳 バナナ	米　パン粉	牛乳　鶏もも肉 チーズ	もやし　キャベツ バナナ　大根 みつば　にんじん	牛乳 チャーハン

2026年 5月

献　立　表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	補食
25	月	ごはん かきたま汁（卵・にら） 鶏のから揚げ ワカメときゅうりのサラダ	おふのラスク 牛乳 オレンジ	米　三温糖 バター　油　麩 片栗粉	牛乳　鶏もも肉 たまご	もやし　オレンジ きゅうり　ねぎ わかめ　しょうが	牛乳 ケチャップライス
26	火	コッペパン コーンスープ 豚マヨ焼き フレンチサラダ	おかかチーズおにぎり 牛乳 バナナ	コッペパン　米 油　マヨドレ バター　三温糖	牛乳　豚ロース 生クリーム　チーズ かつお節	キャベツ　バナナ 玉ねぎ　コーン きゅうり　にんじん しょうが	牛乳 焼きうどん
27	水	納豆ご飯 けんちん汁 煮魚（銀鱈） 白菜のおかか和え	ココアマフィン 牛乳 りんご	米　小麦粉　バター 三温糖　ごま油	牛乳　銀だら 鶏もも肉　納豆 油揚げ　かつお節	白菜　りんご にんじん　ねぎ 大根　ごぼう　しょうが	牛乳 おにぎり
28	木	スパゲティナポリタン コンソメスープ（かぶ・コーン） ポテトサラダ	のりチーズサンド 牛乳 キウイフルーツ	スパゲティー 食パン　じゃがいも マヨドレ　マーガリン 油	牛乳　豚もも肉 チーズ	キウイフルーツ 玉ねぎ　かぶ ピーマン　きゅうり コーン　にんじん　のり	牛乳 パンケーキ
29	金	ごはん みそ汁（豆腐・わかめ） 親子煮 切干大根サラダ	クリームパン 牛乳 バナナ	米　クリームパン 油　三温糖	牛乳　鶏もも肉 たまご　豆腐 ハム　みそ	玉ねぎ　バナナ にんじん　きゅうり 切干大根 グリンピース　わかめ	牛乳 チャーハン
30	土	肉味噌丼 コンソメスープ（コーン缶、白菜） ごま和え	クッキー 麦茶 果物	米　小麦粉 バター　三温糖 ごま　油	豚もも肉　みそ	玉ねぎ　もやし バナナ　白菜 にんじん　きゅうり コーン	牛乳 おにぎり

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）				
エネルギー	563 kcal	鉄	1.8	mg
たんぱく質	21.2 g	カルシウム	175	mg
脂　質	19.4 g	ビタミンC	31	mg
塩　分	2.0 g	食物繊維	4.4	g

・5月の誕生会は13日です。
・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
・ひよこ・つくし組は、りんごが他の果物に変更になります。
・やむをえずメニューを変更する場合があります。

家族で実践！子どもの食事を豊かにするヒント

家庭では「食べムラ」や「好き嫌い」があり、食事作りに悩む方もいらっしゃるのではないでしょうか。そこで今月は、私たち給食室が大切にしている視点から、家庭で実践できる、子どもの食事を豊かにするヒントを具体的なアプローチに分けて詳しくお伝えします。ちょっとした工夫で、子どもの食欲と笑顔を引き出し、食事の時間をさらに豊かなものにしましょう！

・見た目を変える

色や形が嫌な場合は、細かく刻んで色味を隠し、ハンバーグやオムレツなどに混ぜ込みましょう。取り出せないように調理することで、知らず知らずのうちに栄養を摂らせることができます。










・食感を工夫する

野菜をポタージュやペースト状にしたり、逆に揚げてカリッとさせたりと、食感を変えることで、口に運びやすくなります。

・挑戦を引き出す

いつもは混ぜ込んでいる食材を、ひと口だけ元の形で添えてみましょう。無理強いはせず、食べられなくても向き合えた姿勢を褒めることで、「挑戦する意欲」を育てます。

・だし（出汁）の風味とうま味の活用



かつお節や昆布などからとっただしは、うま味成分で食材の味をサポートし、塩分や砂糖の使用量を自然に減らすことができます。だしの風味は、食事への安心感にもつながります。

・風味やコクを足して満足度アップ

塩分を減らしたいときは、ごまや海苔、かつお節といった風味豊かな食材を仕上げに少量加えることで、味覚だけでなく嗅覚も刺激され、満足度が高まります。また、オリーブ油やえごま油などの良質な油を少量加えると、コクがプラスされ、子どもでも食べやすい味に仕上がります。

・将来の健康に配慮

家庭でも、塩分、砂糖、油の使用量に配慮しましょう。特に市販の調味料や加工品を多用する際は、薄めるなどの工夫が必要です。

・食感でアクセントを

柔らかいものだけでなく、カリカリ、シャキシャキといった食感のコントラストを料理に加えることで、噛む回数を増やしつつ、食べ飽きを防ぎます。

・ビタミンCと鉄分

鉄分は体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンC（柑橘類、ブロッコリーなど）と一緒にとることで吸収率がアップします。

・命のつながりを意識する会話を

魚や肉、野菜といった食べ物がどのように私たちの食卓に届いたのか、その「命のつながり」を意識する会話を家庭でぜひ取り入れてみてください。

・「ありがとう」を込めて食べる習慣

「いただきます」「ごちそうさま」を通して、食材や作ってくれた人への感謝を言葉にする習慣を大切にしましょう。