

2026年 5月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	金	ごはん 牛乳 タンドリーチキン キャベツとブロッコリーのサラダ 臭たくさん豆乳スープ	☆りんごゼリー ヤクルト	米・カレーフレーク・油・ じゃがいも・砂糖	生姜・キャベツ・ブロッコリー・ 黄ピーマン・人参・れんこん・玉葱・ ほうれん草・コーン・りんごジュース・ リンゴ	鶏肉・ヨーグルト・豆乳・ 牛乳・ゼラチン・ヤクルト
2	土	ごはん 牛乳 親子丼 臭たくさんみそ汁 ゼリー	☆カスタードシュウクリーム ジュース	米・ぶどうゼリー・ シュウクリーム	たまねぎ・キヌサヤ・大根・ごぼう・ 人参・小松菜・ジュース	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳
7	木	ごはん 牛乳 変わりちらし寿司 揚げエビシューマイ 菜の花と花麩のすまし汁 こいのぼりゼリー	☆ココアワッフル ジュース	米・油・花麩・ワッフル メロンゼリー	ちらしずしの素(人参、れんこん、筍、 干瓢、干しいたけ)・たくあん・ グリーンピース・菜の花・玉葱・人参・ ジュース	さけ・卵・エビシューマイ・ 牛乳
8	金	ごはん 牛乳 鶏肉のこま唐揚げ もやしとかにかまの和え物 白菜とわかめのみそ汁	☆ブルーチェムース ジュース	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油	生姜・ニンニク・緑豆もやし・ キャベツ・ほうれん草・コーン・白菜・ わかめ・玉葱・人参・イチゴジャム・ ジュース	鶏肉・カニかまぼこ・味噌・ 牛乳・フルーチェ・ 生クリーム
9	土	ごはん 牛乳 ケチャップライス オムレツ&ブロッコリー コーンスープ	☆ゼリー ジュース	米・油・オレンジゼリー	玉葱・ミックスベジタブル・ ブロッコリー・コーン・パセリ・ ジュース	鶏肉・卵・牛乳
11	月	ごはん 牛乳 ビーマン肉詰めフライ&貝柱フライ 切干大根とツナのサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁	☆ミニどら焼き 牛乳	米・油・どらやき	切干大根・カリフラワー・枝豆・人参・ わかめ・ほうれん草・玉葱	ビーマン肉詰めフライ(豚)・ 貝柱フライ・シーチキン・ 絹豆腐・味噌・牛乳
12	火	パン 牛乳 バーベキューチキン マカロニサラダ 枝豆とじゃがいものポタージュース	☆バインゼリー ヤクルト	イエローロールパン・砂糖・ 油・マカロニ・マヨネーズ・ じゃがいも	生姜・キャベツ・ミックスベジタブル・ 枝豆・玉葱・人参・コーン・ バインジュース・バイン缶	鶏肉・牛乳・ゼラチン・ ヤクルト
13	水	ごはん 牛乳 豚肉のねぎみそ焼き 大根のじゃこサラダ 菜の花と麩のすまし汁	☆ロールパンサンド ジュース	米・砂糖・油・麩・ ロールパン・じゃがいも・ マヨネーズ	青葱・大根・キャベツ・インゲン・ 人参・黄ピーマン・菜の花・玉葱・ ミックスベジタブル・野菜ジュース	豚肉・味噌・じゃこ・牛乳・ シーチキン
14	木	ごはん 牛乳 ハンバーグのデミソースかけ キャベツとささみのサラダ 卵のコンソメスープ	☆青のりポテトフライ ジュース	米・砂糖・片栗粉・ じゃがいも・油	キャベツ・ブロッコリー・人参・ コーン・玉葱・パセリ・あおさ粉・ ジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ 鶏肉・卵・牛乳
15	金	ごはん 牛乳 <選定>	☆バームクーヘン ジュース	バームクーヘン	ぶどうジュース	
16	土	ふりかけ ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップ煮 スパゲティサラダ 卵のコンソメスープ	☆いちごロール ジュース	米・砂糖・片栗粉・ スパゲティ・ロールケーキ	キャベツ・ミックスベジタブル・ 小松菜・人参・玉葱・ジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ シーチキン・卵・牛乳
18	月	ごはん 牛乳 ビーフカレー 花野菜のサラダ りんごゼリー	☆オレンジケーキ ジュース	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ りんごゼリー・小麦粉・ 砂糖・マーガリン	玉葱・人参・ブロッコリー・ カリフラワー・キャベツ・コーン・ マーマレード・オレンジジュース・ ジュース	牛肉・牛乳・卵
19	火	ごはん 牛乳 とんかつ キャベツのサラダ ちんげん菜と麩のみそ汁	☆チーズクッキー ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ 麩・マーガリン・砂糖	キャベツ・れんこん・黄ピーマン・ 人参・枝豆・ちんげん菜・玉葱・ ジュース	豚肉・味噌・牛乳・卵・ チーズ
20	水	ごはん 牛乳 鶏肉のこま照り焼き えんどうとカリフラワーのサラダ 小松菜ととうす揚げのみそ汁	☆さつまいものスティックフライ ジュース	米・黒ごま・油・さつま芋	スナッフエンドウ・カリフラワー・ キャベツ・黄ピーマン・人参・小松菜・ 玉葱・ジュース	鶏肉・かに風味フレーク・ あげ・味噌・牛乳
21	木	ごはん 牛乳 白身魚の塩麹焼き 切干大根とちくわの炒め煮 臭たくさんみそ汁	☆ももゼリー ヤクルト	米・砂糖・塩麹・油・ ごま油・白ごま	切干大根・人参・インゲン・れんこん・ ごぼう・白菜・玉葱・ほうれん草・ ももジュース・黄桃缶	ほぎ・ちくわ・味噌・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
22	金	ふりかけ ごはん 牛乳 肉コロッケ イタリアンスパゲティ ほうれん草と卵のコンソメスープ	☆いちごロール ジュース	米・牛肉コロッケ・油・ スパゲティ・ロールケーキ	玉葱・人参・ピーマン・黄ピーマン・ ほうれん草・りんごジュース	卵・牛乳
23	土	めん 牛乳 焼きそば わかめと卵の中華スープ オレンジ	☆のりたまおにぎり ジュース	焼きそば麺・油・ごま油・米	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ コーン・わかめ・オレンジ・ジュース	豚肉・卵・牛乳
25	月	ごはん 牛乳 根菜入りとりつくねハンバーグ 春雨のゆずサラダ 小松菜と麩のみそ汁	☆ミニ野菜カステラ ジュース	米・油・片栗粉・春雨・麩・ カステラ	わかめ・人参・コーン・インゲン・ 小松菜・玉葱・ジュース	つくね・味噌・牛乳
26	火	パン 牛乳 クリームシチュー イタリアンサラダ	☆鮭とわかめのおにぎり 牛乳	ロールパン・じゃがいも・米	玉葱・人参・しめじ・グリーンピース・ キャベツ・ブロッコリー・黄ピーマン・ 炊き込みわかめ	鶏肉・4種豆ミックス(イン ゲン豆、エジプト豆、白イン ゲン豆、赤インゲン豆)・ 牛乳・さけ
27	水	ごはん 牛乳 あかうおの磯辺揚げ 菜の花ともやしのおかか和え わかめと豆腐のみそ汁	☆カツサンド ジュース	米・天ぷら粉・油・砂糖・ 食パン	あおさ粉・菜の花・緑豆もやし・ キャベツ・人参・コーン・わかめ・ 玉葱・ジュース	あかうお・かつおぶし・ 絹豆腐・味噌・牛乳・ とんかつ
28	木	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢だれ ひじきのツナサラダ ほうれん草ととうす揚げのみそ汁	☆りんごのケーキ ジュース	米・小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉・マーガリン	ひじき・キャベツ・ごぼう・玉葱・ 人参・黄ピーマン・ほうれん草・ リンゴ・ジュース	鶏肉・シーチキン・あげ・ 味噌・牛乳・卵
29	金	めん 牛乳 チャンボン麺 蒸しシューマイ みかん缶	☆焼きココアドーナツ アイスのせ ジュース	ラーメン・ごま油・ ホットケーキミックス・砂糖	木くらげ・キャベツ・ちんげん菜・ 玉葱・人参・コーン・白葱・みかん缶・ 野菜ジュース	豚肉・いか・えび・ かまぼこ・ シューマイ(豚、鶏)・ 牛乳・卵・アイスクリーム
30	土	ふりかけ ごはん 牛乳 エビカツ マカロニサラダ 小松菜と麩のみそ汁	☆ゼリー ヤクルト	米・油・マカロニ・ マヨネーズ・麩・ ぶどうゼリー	玉葱・ミックスベジタブル・小松菜・ 人参	エビカツ・味噌・牛乳・ ヤクルト

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2026年



# 給食だより



新年度が始まり、早くも1ヶ月が過ぎました。子ども達も新しい環境に慣れてきた頃だと思います。一方で体や心に疲れが出て怪我をしたり体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、バランスの良い食事を心がけましょう。

## 「端午の節句」

5月5日の端午の節句は男の子の誕生を祝うとともに、その健やかな成長を祈る行事です。

### 《こいのぼり》

急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐ鯉の姿と重ね合わせ、「たくましく元気に」との願いが込められています。



### 《柏餅》

柏の葉は、新芽が出てから古い葉を落とすことから子孫繁栄の願いが込められています。



### 《菖蒲湯》

菖蒲は邪気や災難よけの薬草です。『菖蒲』と『勝負』をかけており、立身出世の願いが込められています。



## 5つの基本味



私たちが舌で感じる基本的な味は「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つです。

**甘味**…ご飯やパン、お菓子等に含まれる、糖から感じられる（エネルギー源）

**塩味**…塩に含まれる塩化カルシウムから感じられ、体内のミネラルバランスを整える

**酸味**…レモンや酢等に含まれる酸から感じられ、腐敗を教える味

**苦味**…ピーマンやゴーヤ、コーヒー等から感じられ、毒物を教える味

**うま味**…昆布やかたお節、トマト等に含まれるアミノ酸や核酸から感じられる（タンパク質）

「酸味」や「苦味」は繰り返し経験することで、食べても大丈夫だと認識し、徐々に慣れていく味です。切り方を変えたり、子どもが好きな料理等にして、取り入れていきましょう。

## アスパラガス



5月に旬を迎える野菜のひとつにアスパラガスがあります。「アスパラガス」という名前の由来は、豊富に含まれるアスパラギン酸によるもので、アスパラギン酸は血圧を下げ免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。

選び方のコツとしては、緑色が濃く穂先まで締まったものが美味しく、切り口がみずみずしいものが新鮮です。

### ホワイトアスパラガスは仲間？

アスパラガスには、白いホワイトアスパラガスもありますが、栽培方法が違うだけで緑色のアスパラガスと同じものです。

日光に当てずに育てると白くなり、日光にたくさん当てて育てるときれいな緑色になります。