

給食献立表

2025年5月

常盤こころ保育園

日付	昼食献立名	材 料	3時おやつ		
	毎日つくもの	麦 茶	牛 乳		
1 木	御飯 白身魚のカレーピカタ ほうれん草ソテー 味噌汁	米 メルルーサ、塩、小麦粉、コンソメ、カレー粉、卵、油 ほうれん草、人参、玉葱、油、塩、醤油 豆腐、玉葱、だし、味噌	キャラメルポテト (さつま芋、油、バター、砂糖) グレープフルーツ		
2 金	ハヤシライス 磯和え 野菜スープ	米、豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、マッシュルーム、バター、小麦粉、ケチャップ、ソース、いちごジャム、塩、生クリーム、粉チーズ レタス、もやし、人参、海苔、醤油 大根、玉葱、塩、コンソメ	マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉、砂糖、塩) りんご		
19 月	ミートソーススパゲティ さつま芋の甘煮 レタスと卵のスープ	スパゲティ、豚挽、人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、片栗粉、砂糖、塩、コンソメ、ソース、トマトピューレ、ケチャップ さつま芋、だし、砂糖、醤油 卵、レタス、人参、塩、コンソメ	ドリア (米、ウインナー、人参、玉葱、バター、小麦粉、牛乳、塩、コンソメ、パン粉、粉チーズ、パセリ) オレンジ		
20 火	御飯 かじきのサイコロ揚げ ごま和え 味噌汁	米 かじき、小麦粉、片栗粉、油、だし、砂糖、みりん、酢、醤油 ブロッコリー、人参、ごま、砂糖、醤油 南瓜、玉葱、だし、味噌	メープル蒸しパン (卵、グラニュー糖、メープルシロップ、油、塩、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、干ぶどう) りんご		
7・21 水	ガパオライス 野菜炒め 味噌汁	米、鶏挽、にんにく、ごま油、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、コーン、しめじ、鶏ガラスープ、オイスターソース、砂糖、みりん、醤油 キャベツ、人参、玉葱、油、塩、醤油 じゃが芋、長葱、油揚げ、だし、味噌	じゃこトースト (食パン、しらす、マヨネーズ、青のり) グレープフルーツ		
8・22 木	御飯 鯖の香り味噌焼き 五目豆 すまし汁	米 鯖、砂糖、みりん、味噌、ごま油 豚肉、大豆、人参、牛蒡、こんにゃく、昆布、だし、砂糖、醤油 若布、人参、玉葱、だし、塩、醤油	りんごゼリー (りんごジュース、寒天、グラニュー糖) カルシウム入りミルクビスケット バナナ		
9・23 金	ロールパン 肉団子スープ 大根サラダ ヨーグルト	ロールパン 豚挽、長葱、生姜、塩、醤油、片栗粉、春雨、人参、玉葱、青梗菜、干椎茸、塩、醤油、コンソメ 大根、人参、胡瓜、ツナ、砂糖、ごま油、酢、醤油 ヨーグルト	さつま芋おにぎり (米、さつま芋、昆布、塩、黒ごま) オレンジ		
10・24 土	御飯 肉じゃが 煮浸し 味噌汁	米 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、油、だし、砂糖、醤油 白菜、人参、油、コンソメ、醤油 ほうれん草、人参、だし、味噌	カルテツリトルクッキー ベジタブルせんべい バナナ		
12・26 月	御飯 松風焼き 小松菜とカニカマのサラダ すまし汁	米 豚挽、豆腐、玉葱、パン粉、牛乳、卵、砂糖、塩、味噌、ごま 小松菜、人参、カニカマ、マヨネーズ、醤油 かぶ、葉、長葱、えのきたけ、だし、塩、醤油	おからパウンドケーキ (おから、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、油、グラニュー糖、牛乳、バニラエッセンス) りんご		
13・27 火	御飯 鯖の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	米 鯖、砂糖、みりん、醤油、片栗粉、油 鶏挽、南瓜、いんげん、油、だし、砂糖、醤油、片栗粉 もやし、人参、万能葱、だし、味噌	ココアクリームサンド (食パン、ココア、片栗粉、グラニュー糖、バター、牛乳) オレンジ		
14・28 水	味噌ラーメン じゃが芋のバター煮 ヨーグルト	中華麺、豚肉、生姜、にんにく、人参、玉葱、キャベツ、にら、コーン、ごま油、中華だし、砂糖、塩、醤油、味噌 じゃが芋、人参、バター、砂糖、塩 ヨーグルト	パンダちゃんクッキー おこめリング甘ロしょうゆ味 バナナ		
15・29 木	ぶどうパン チキンカツ 野菜ソテー 野菜スープ 牛乳	ぶどうパン 鶏肉、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース 青梗菜、人参、玉葱、油、塩、醤油 さつま芋、人参、塩、コンソメ 牛乳	カレーおにぎり (米、ツナ、人参、玉葱、油、砂糖、醤油、カレー粉) りんご		
16・30 金	たけのこご飯 鮭の塩焼き 塩昆布和え 味噌汁	米、鶏肉、たけのこ、油揚げ、だし、砂糖、塩、醤油 鮭、塩 白菜、人参、胡瓜、塩昆布、ごま油 水菜、玉葱、だし、味噌	ブルーベリーマフィン (小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、卵、グラニュー糖、無塩バター、ブルーベリージャム) グレープフルーツ		
17・31 土	御飯 肉野菜炒め おかか和え 味噌汁	米 豚肉、みりん、醤油、片栗粉、人参、玉葱、もやし、油、塩、コンソメ なす、人参、醤油、かつお節 麩、人参、玉葱、だし、味噌	カルテツサブレ カルシウムせんべい バナナ		
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)		エネルギー	578kcal	鉄	3mg
		たんぱく質	23.8g	カルシウム	262mg
		脂 質	18.6g	ビタミンC	35mg
		塩 分	2.5g	食物繊維	5.6g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2025年5月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食 (I・II)		午後 後期食・完了期食 (I)		午後 完了期食 (II)	
1	木	全粥・軟飯 白身魚のピカタ ほうれん草ソテー 味噌汁	たら、小麦粉、卵 ほうれん草、人参、玉葱 豆腐、玉葱	全粥・軟飯 つくね煮 さつま芋グラッセ すまし汁	鶏挽 さつま芋、バター カリフラワー、人参、玉葱	キャラメルポテト すまし汁	さつま芋、油、バター、 砂糖 カリフラワー、人参、玉葱
2	金	全粥・軟飯 ケチャップ煮 磯和え 野菜スープ	玉葱、ケチャップ 豚挽、人参、じゃが芋 アスパラ、人参、青のり 大根、玉葱	煮込みうどん 煮魚 茄子のなべしぎ	うどん、人参、玉葱、 小松菜 かじき 茄子、人参、玉葱、ピーマン	マカロニきな粉 すまし汁	マカロニ、きな粉、砂糖、塩 人参、玉葱、小松菜
19	月	ミートうどん さつま芋の甘煮 コンソメ煮	うどん、豚挽、人参、ピーマン、 玉葱、ソース、ピュレ、ケチャップ さつま芋 アスパラ、人参、玉葱	全粥・軟飯 豆腐のクリーム煮 小松菜の炒めもの すまし汁	バター、小麦粉、牛乳 豆腐、人参、玉葱、 小松菜、人参 白菜、玉葱	軟飯 豆腐のクリーム煮 すまし汁	豆腐、人参、玉葱、 バター、小麦粉、牛乳 白菜、玉葱
20	火	全粥・軟飯 煮魚 ごま和え 味噌汁	かじき ブロッコリー、人参、ごま 南瓜、玉葱	全粥・軟飯 鶏肉のアップルスソース煮 里芋の煮物 味噌汁	鶏挽、りんご 里芋、人参 かぶ、葉、人参	メープル蒸しパン 野菜スープ	小麦粉、グラニュー糖、油、 ベーキングパウダー、塩、 卵、牛乳、メープルシロップ かぶ、葉、人参
7・21	水	全粥・軟飯 そぼろ煮 野菜炒め 味噌汁	鶏挽、玉葱、ピーマン、赤ピーマン キャベツ、人参、玉葱 じゃが芋、玉葱	パンがゆ・食パン しらすの青のり炒め 和えもの 野菜スープ	しらす、人参、玉葱、青のり 青梗菜、人参 トマト、玉葱、大根	じゃこトースト 野菜スープ	食パン、しらす、青のり、 マヨネーズ トマト、玉葱、大根
8・22	木	全粥・軟飯 鮭の味噌煮 煮物 すまし汁	鮭 茄子、人参 人参、玉葱	煮込みうどん ゆかり和え フルーツ	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、南瓜 ほうれん草、人参、ゆかり バナナ	煮込みうどん フルーツ	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、南瓜 バナナ
9・23	金	パンがゆ・食パン 肉団子スープ 大根サラダ ヨーグルト	玉葱、青梗菜 豚挽、長葱、人参、 大根、人参、ツナ プレーンヨーグルト	さつま芋がゆ たらの旨煮 味噌汁	米、さつま芋、黒ごま たら、人参、玉葱、 ブロッコリー キャベツ、玉葱	さつま芋おにぎり 味噌汁	米、昆布、さつま芋、 塩、黒ごま キャベツ、玉葱
10・24	土	全粥・軟飯 肉じゃが 煮浸し 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 白菜、人参 ほうれん草、人参	全粥・軟飯 豆腐ステーキ コンソメ煮 味噌汁	豆腐、小麦粉 カリフラワー、人参 茄子、人参、玉葱	軟飯 豆腐ステーキ コンソメ煮	豆腐、小麦粉 カリフラワー、人参
12・26	月	全粥・軟飯 松風焼き 小松菜サラダ すまし汁	牛乳、パン粉、ごま 豚挽、豆腐、玉葱、卵、 小松菜、人参 かぶ、葉、玉葱	全粥・軟飯 鮭の甘酢煮 白菜のあんかけ 味噌汁	鮭 白菜、人参 里芋、玉葱	おからパウダーケーキ 味噌汁	小麦粉、ベーキングパウダー、 卵、牛乳、油、グラニュー糖、 おから、バニラエッセンス 里芋、玉葱
13・27	火	全粥・軟飯 煮魚 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	たら 鶏挽、南瓜 オクラ、人参	パンがゆ・食パン チキンバーグ さつま芋ソテー 野菜スープ	鶏挽、人参、玉葱、ケチャップ さつま芋、玉葱、ピーマン 青梗菜、人参	食パン チキンバーグ さつま芋ソテー	鶏挽、人参、玉葱、 ケチャップ さつま芋、玉葱、ピーマン
14・28	水	煮込みうどん じゃが芋のバター煮 ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、 玉葱、にら、キャベツ じゃが芋、人参、バター プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 卵焼き 大根サラダ 味噌汁	卵 大根、人参、ごま ブロッコリー、玉葱	軟飯 卵焼き 大根サラダ	卵 大根、人参、ごま
15・29	木	パンがゆ・食パン 煮鶏 野菜ソテー 野菜スープ	鶏挽 青梗菜、人参、玉葱 さつま芋、人参	ツナがゆ チーズ焼き 味噌汁	米、ツナ、人参、 玉葱、茄子 カリフラワー、チーズ 小松菜、人参、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、ツナ、人参、 玉葱、油、砂糖、醤油 小松菜、人参、玉葱
16・30	金	全粥・軟飯 鮭の塩焼き 和えもの 味噌汁	鮭 白菜、人参 ブロッコリー、玉葱	煮込みうどん 豚挽の野菜煮 茹でアスパラ	うどん、人参、玉葱、 ほうれん草 豚挽 アスパラ	マフィン 野菜スープ	小麦粉、牛乳、バター、 卵、グラニュー糖、 ベーキングパウダー 人参、玉葱、ほうれん草
17・31	土	全粥・軟飯 豚挽の野菜煮 おかか和え 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、南瓜 茄子、人参、かつお節 麩、人参、玉葱	全粥・軟飯 炒り豆腐 煮浸し すまし汁	豆腐、人参、玉葱、にら キャベツ 南瓜、人参	軟飯 炒り豆腐 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、にら キャベツ

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2025年5月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食Ⅰ	午前 初期食Ⅱ	午前 中期食Ⅰ・Ⅱ		午後 中期食Ⅰ・Ⅱ	
1	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ たらのあんかけ 煮浸し	たら、人参、玉葱、 だし、醤油 ほうれん草、だし	七倍がゆ 煮奴 クタクタ煮	豆腐、だし、味噌 人参、さつまい、 カリフラワー、だし、塩
2	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 肉じゃが 煮物	鶏挽、玉葱、じゃが芋、 だし、醤油 大根、人参、だし、味噌	煮込みうどん 煮浸し	うどん、しらす、人参、 玉葱、小松菜、だし、醤油 茄子、だし
19	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつまいペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし さつまいつぶし	煮込みうどん さつまいのマッシュ	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、だし、味噌 さつまい、だし	七倍がゆ 豆腐のトロみ煮 やわらか煮	豆腐、玉葱、白菜、 だし、醤油 小松菜、人参、だし
20	火	つぶしがゆ・野菜スープ 南瓜ペースト 玉葱ペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 南瓜つぶし・たい 玉葱つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜煮	たら、だし ブロッコリー、玉葱、 南瓜、だし、醤油	七倍がゆ 煮鶏 かぶの煮物	鶏挽、里芋、だし、醤油 かぶ、人参、だし、味噌
7・21	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 豆腐の旨煮 紅白煮	豆腐、玉葱、キャベツ、 だし、味噌 じゃが芋、人参、だし	パンがゆ しらす煮 トマト煮	しらす、だし 人参、玉葱、大根、 トマト、だし、醤油
8・22	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 鮭の味噌煮 煮浸し	鮭、だし、味噌 人参、玉葱、茄子、 だし、醤油	煮込みうどん 南瓜のマッシュ	うどん、豆腐、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 南瓜、だし
9・23	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 大根つぶし	パンがゆ そばろ煮 野菜煮 ヨーグルト	鶏挽、だし、塩 人参、玉葱、大根、だし プレーンヨーグルト	七倍がゆ 魚とさつまいの煮物 煮浸し	たら、人参、さつまい、 ブロッコリー、だし、醤油 キャベツ、だし、味噌
10・24	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい じゃが芋つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 煮奴 トロトロ煮	豆腐、ほうれん草、 だし、醤油 じゃが芋、白菜、人参、だし	七倍がゆ 鶏挽のあんかけ やわらか煮	鶏挽、玉葱、だし、味噌 茄子、人参、だし
12・26	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト かぶペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 かぶつぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 煮浸し	豆腐、人参、かぶ、 だし、味噌 小松菜、だし、醤油	七倍がゆ 鮭の旨煮 里芋の煮物	鮭、人参、白菜、 だし、醤油 里芋、玉葱、だし
13・27	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 魚のトロみ煮 南瓜の煮物	たら、人参、玉葱、 だし、醤油 南瓜、だし	パンがゆ そばろ煮 トロトロ煮	鶏挽、だし、塩 人参、玉葱、さつまい、 だし、醤油
14・28	水	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 キャベツつぶし じゃが芋つぶし	煮込みうどん じゃが芋のマッシュ ヨーグルト	うどん、鶏挽、人参、玉葱、 キャベツ、だし、味噌 じゃが芋、だし プレーンヨーグルト	七倍がゆ 豆腐のおろし煮 味噌煮	豆腐、大根、だし、醤油 ブロッコリー、人参、 だし、味噌
15・29	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつまいペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし さつまいつぶし	パンがゆ 豆腐のスープ煮 さつまいの煮物	豆腐、人参、玉葱、 だし、塩 さつまい、だし、醤油	七倍がゆ 魚の味噌煮 野菜煮	たら、小松菜、茄子、 だし、味噌 カリフラワー、人参、だし、塩
16・30	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 煮浸し	鮭、だし 人参、玉葱、白菜、 だし、醤油	煮込みうどん 煮鶏	うどん、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、味噌 鶏挽、だし、醤油
17・31	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 鶏挽の味噌煮 クタクタ煮	鶏挽、玉葱、だし、味噌 茄子、だし、醤油	七倍がゆ 煮奴 やわらか煮	豆腐、だし、味噌 キャベツ、南瓜、玉葱 だし、塩

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2025年5月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名
1 木	おにぎり	米、たらこ、塩
2 金	サンドイッチ	食パン、ブルーベリージャム
19 月	ジャムトースト	食パン、あんずジャム
20 火	おにぎり	米、若菜
7・21 水	ホットケーキ	ホットケーキミックス粉、牛乳、メープルシロップ
8・22 木	サンドイッチ	食パン、いちごジャム
9・23 金	チヂミ	米粉、片栗粉、ベーコン、にら、玉葱、 塩、コンソメ、ごま、ごま油
12・26 月	きな粉トースト	食パン、牛乳、きな粉、砂糖、塩
13・27 火	ケチャップライス	米、鶏挽、油、塩、コンソメ、ケチャップ
14・28 水	サンドイッチ	ロールパン、マーマレードジャム
15・29 木	たらこスパゲティ	スパゲティ、たらこ、玉葱、しめじ、バター、塩、醤油
16・30 金	おにぎり	米、ゆかり

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



2024年5月
常盤こころ保育園

入園・進級して1か月が過ぎました。少しずつ新しい環境に慣れてきたころでしょうか。季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながらたくさん食べて元気な身体を作っていきましょう。「おいしい」「おかわり」「今日の給食は何だろう」と思ってもらえる食事作りをしていきたいと思います。今回の給食だよりでは「五感」と「人気メニューのカレーライス」について紹介します。

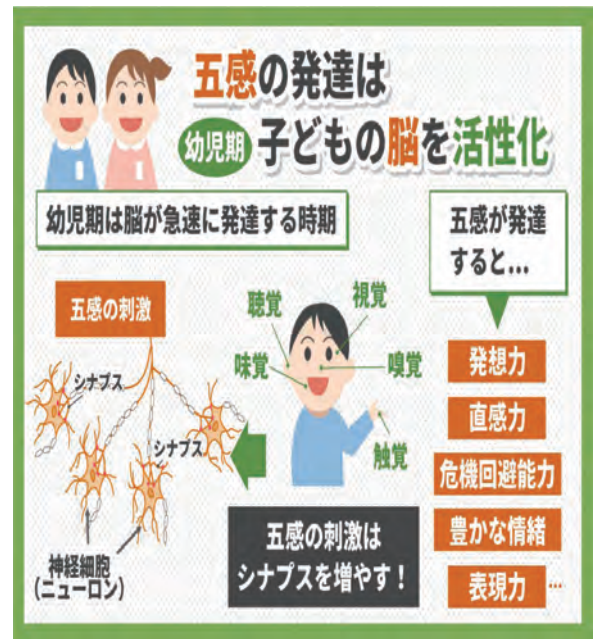


五感で食べよう



毎日の「食事」はとても大切です。食べ物をおいしいと感じるには五感（視覚・味覚・触覚・聴覚・嗅覚）が大きく作用しています。栄養をとるだけでなく、食べ物の見た目や味わい、香りや食感などの五感を刺激することは満足度に大きく影響します。五感を意識し、楽しい雰囲気の中で季節を感じる食事を通じて、豊かな感性も育まれていきます。

- *視覚・・・色どり・艶・形で感じる
- *味覚・・・甘味・酸味・塩味・苦味・うま味などを舌で感じる
- *触覚・・・歯や舌で、食材の切り方による歯ごたえや、温度を感じる
- *聴覚・・・じゅー・ぐつぐつ・さくさくなどの調理音や咀嚼音を耳で感じる
- *嗅覚・・・香ばしい・酸っぱい香りなど、においや風味を鼻で感じる



カレーライス

<材料>3歳以上児 5人分

- 米…………… 250g
- 豚肉…………… 150g
- おろしにんにく… 1.5g
- おろししょうが… 1.5g
- 人参…………… 100g
- 玉葱…………… 175g
- じゃが芋………… 200g
- バター……………20g
- 小麦粉……………30g
- 牛乳…………… 200g
- カレー粉………… 2.5g
- 中濃ソース …… 3.5g
- ケチャップ…………5g
- 食塩……………3g
- いちごジャム …… 10g

<作り方>

- ① お米は炊いておく
- ② 人参はいちょう切り、じゃが芋は厚めのいちょう切り、玉葱はスライスにカットする
- ③ 鍋に油をひき、豚肉を炒めて②の具材を炒めて、水を加える
- ④ フライパンにバターを入れ溶けたら、小麦粉を加えて炒めて、色が変わってきたらカレー粉を加えて少し炒め、牛乳を入れてルウを作る
- ⑤ ③の鍋の具が柔らかくなってきたら、ソース、ケチャップ、食塩、いちごジャムを入れる
- ⑥ ③の鍋に④のルウを入れてとろみが出るまで混ぜて煮込み味を整える（この時焦げるので注意をする）
- ⑦ 皿にご飯を盛り、カレーをかけたらできあがり

*人参、玉葱、じゃが芋を洗うのを手伝ってもらい、一緒に作るのもいいですね

食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声がけください。