

3歳以上児／3歳未満児



令和7年

5月予定献立表



保育園コスモス

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
					あか	黄	みどり		
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)		
1	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとツナの甘酢和え	セサミクッ キー 牛乳	たまご、とりもも、まぐろ、ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、ごま、ママレードジャム、さとう、なたねあぶら、バター、こむぎこ、ビスケット	レタス、わかめ、キャベツ、にんじん、パナナ	644 (643) 23.5 (22.7) 25 (25.1) 1.3 (1.1)	
2	金	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 もやしのサラダ	きなこクッ キー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、あぶらあげ、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり	647 (602) 22.1 (20.7) 23.6 (23.6) 1.4 (1.1)	
3	土	5/3~5/6 連休							0 (0) 0 (0)
7	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 中華スープ ブロッコリーの塩炒め 果汁(りんご)	お好み焼 牛乳	ちりめんじゃこ、とうふ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、こむぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、しいたけ、だいこん、トウモロコシ、ブロッコリー、しめじ、コーン、りんごジュース、キャベツ	474 (463) 14.7 (14.4) 9.1 (12.1) 1.2 (1.1)	
8	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ コンソメスープ ハンバーグ ほうれん草のナムル	ココアちん すこう 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ロールパン、さとう、パンこ、ごま、ごまあぶら、こむぎこ、なたねあぶら、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、パナナ	598 (608) 21.3 (20.7) 25.1 (25.3) 1.7 (1.4)	
9	金	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ	チーズ & ベーコンの 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ	強化米、ごま、さとう、ゼリー、マーガリン、グラニューとう、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき	682 (630) 22.2 (20.9) 29.7 (28.5) 2.2 (1.8)	
10	土	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏つくねバーグ	パームク ー ヘン 牛乳	とうふ、あぶらあげ、みそ、たまご、とりひきにく、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨネーズ、バター、こむぎこ、コーンすたーち、さとう、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん	557 (529) 24.2 (22.4) 22.7 (22.8) 3.1 (2.3)	
12	月	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	マカロニき なこ 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、きなこ、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バター、さとう、マカロニスバゲッティ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、バナナ	647 (629) 25.3 (23.7) 14.4 (16.4) 3 (2.5)	
13	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 切り干し大根の煮物	ニラせんべい 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、おこのみやきこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、オレンジ、にら	505 (493) 21.7 (20.3) 11.7 (14.1) 1.9 (1.4)	
14	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》	おたのしみ おやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101 (165) 5 (6.9) 5.7 (9.3) 0.2 (0.2)	
15	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー インディアンサラダ バナナ	かぼちゃの マフィン 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、だいずたんぱく、ちくわ、たまご	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、さらだあぶら、さとう、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、バナナ、かぼちゃ	661 (660) 22 (21.6) 21.2 (22.4) 1.6 (1.4)	
16	金	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 みそバター肉じゃが キャベツのおかかあえ	ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、かつおぶし、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	強化米、じゃがいも、さとう、バター、ゼリー、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	たまねぎ、だいこん、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン	600 (563) 21.8 (20.4) 17.5 (18.7) 1.6 (1.4)	
17	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ	ヨーグルト せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、せんべい、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき	603 (570) 27.2 (24.4) 22.1 (22.6) 1.8 (1.5)	
19	月	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	お麩のラス ク 牛乳	ベーコン、とうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	マカロニスバゲッティ、バター、さとう、ふ、ビスケット	やきのり、ほうれん草、しめじ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、バナナ	713 (680) 27.8 (25.2) 30.2 (28.7) 1.7 (1.4)	
20	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 三色ナムル	黒ゴマの クッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、オレンジ	560 (535) 22.2 (20.8) 13.6 (15.6) 1.8 (1.4)	
21	水	ビスケット 牛乳	カレーライス シルバーサラダ ミニトマト ヨーグルト	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ぎゅうにゅう、たまご	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、はるさめ、さらだあぶら、さとう、ホットケーキミックス、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ミニトマト	636 (595) 18.2 (17.3) 22 (22.4) 1.7 (1.4)	
22	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	フルーツ寒 天ゼリー 牛乳	ベーコン、とりもも、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、オリーブ油、さとう、ビスケット	ほうれん草、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、ピーマン、にんじん、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	622 (625) 22.3 (21.6) 22.4 (23.2) 2.4 (2.1)	

23	金	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐の旨煮 ミニゼリー	菓子パン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、さ とう、ゼリー、ジャムパン、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、長 ねぎ、こまつな、にんじ ん	533 (509) 21 (19.7) 14.4 (16.3) 1.7 (1.3)
24	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 キャベツのごまあえ	カニパン 牛乳	たまご、とりひきにく、 みそ、とうふ、あぶらあ げ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、カニ パン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 キャベツ、にんじん	594 (586) 22.7 (22) 15.8 (17.8) 2.1 (1.9)
26	月	ビスケット 牛乳	素麺 生揚げといんげんの煮もの バナナ	おからのマ フィン 牛乳	ロースハム、たまご、 あつあげ、いんげんま め、おから、ぎゅうにゅ う	そうめん、さとう、バター、 こむぎこ、ビスケット	きゅうり、にんじん、パ ナナ	587 (580) 20.6 (19.7) 20 (20.6) 1.8 (1.4)
27	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー ひじき煮	かぼちやの 蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、 ちくわ、ぎゅうにゅう、 らんおう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、さらだあぶら、ピ スケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、ひじ き、オレンジ、かぼちや	582 (555) 24.6 (22.6) 18 (19) 1.4 (1.2)
28	水	ビスケット 牛乳	たけのこご飯 大根汁 新じゃがと鶏肉の煮物 ミニゼリー	ミルク寒天 牛乳	あぶらあげ、ぶたにく、 とりもも、ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも、ごま あぶら、ゼリー、さとう、ピ スケット	たけのこ、にんじん、さやえん どう、だいこん、こまつな、長 ねぎ、パインアップルかん、みか んかん、かんてん	509 (491) 19.3 (18.4) 13 (15.1) 1.4 (1.2)
29	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン セコ・デ・チャンチョ ブロッコリーの胡麻和え バナナ	豆乳のカッ プケーキ 牛乳	ぶたにく、たまご、と うにゅう、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブゆ だ、さとう、ごま、なたねあ ぶら、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、赤ピーマン、トマト、 にんにく、もやし、オレンジ ジュース、ブロッコリー、バナナ	692 (681) 24.3 (23.2) 25.6 (25.9) 2.8 (2.3)
30	金	ビスケット 牛乳	★コスモス祭り★ ハヤシライス ポパイサラダ ミニトマト プリン	ソースせん べい 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひき にく、ベーコン、ぎゅう にゅう	ごはん、さらだあぶら、プ リン、せんべい、ビスケッ ト	にんじん、たまねぎ、ほ うれんそう、しめじ、 コーン、ミニトマト	634 (595) 22.3 (20.5) 24.7 (24.6) 2 (1.7)
31	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 野菜スープ ミートボール	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃ こ、ミートボール、ヨー グルト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しら たき、せんべい、ビスケッ ト	こねぎ、にんじん、だい こん、えのきたけ、さや えんどう	594 (587) 24.5 (23.9) 21.8 (24.3) 2 (2)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



入園・進級から1か月が経とうとしています。それぞれ環境が変わり、緊張していた子どもたちも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。慣れてきたと同時に疲れも出てくるころです。生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、食事・睡眠など規則正しい生活を心がけましょう。



子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。また、子どもは野菜の形や色などの見た目で「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。まずは、「嫌だ」と思う気持ちを取り除いてあげることから始めましょう。

〈嫌いな野菜はこうしてみよう〉

○肉や魚と一緒に加熱調理してみましよう  
うま味で渋みや苦みが減り、野菜によっては甘くなるなど、苦々な子でも食べやすくなります。

○嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましよう  
子どもはお風呂におもちゃを入れることが大好きのように、触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。

【旬の食材 たけのこ】

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこご飯、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



朝ごはんを食べていますか? ~朝ごはんを食べるといいことがありますよ~

- ①正しい生活リズムを作る…朝ごはんをしっかり食べると生活のリズムが整います。
- ②体温を上げる…朝ごはんを食べると体温が上がり、目がすっきりと覚めて1日頑張れます。
- ③体や脳へエネルギーを送る…しっかり朝ごはんを食べると、体や脳にエネルギーが送られて元気が出ます。
- ④朝のトイレでお腹すっきり…朝ごはんを食べると、お腹の中が動き始め、便秘も改善してすっきりします。

