2025年 5月

献　　立　　表

給食目標: ***食事のマナーを知って楽しく食べよう！***

（献立は、都合により変更する場合もあります）

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ　3歳未満児のみ 3時おやつ
01（木）	ご飯　牛乳 鶏の甘酢あんかけ ハムコーンサラダ 果物	米、油、砂糖 片栗粉 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ たけのこ、きゅうり、ピーマン コーン缶、干ししいたけ、果物	乳製品 子どもの日のゼリー 以上児のみ：ラムネ
02（金）	ご飯 肉じゃが 和風ツナサラダ 果物 3日（土）～6日（火）はお休みです	米、じゃがいも しらたき、砂糖 油	牛肉、ゆで卵 ツナ缶	きゅうり、たまねぎ にんじん、いんげん ひじき、果物	乳製品 ぱりんこのり塩 まめぴよ（ココア）
07（水）	ご飯 ビビンバ 中華スープ 果物	米、油、砂糖 ごま油、片栗粉	豚ひき肉、卵 豆腐、ごま カットわかめ	ほうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ、えのきたけ はくさい（キムチ）、青ねぎ 干ししいたけ、土生姜、果物	乳製品 厚切りバウム 未満児のみ：白いふうせん 牛乳
08（木）	誕生日ランチ（肉団子のケチャップ煮） ご飯　果物 スパゲティーサラダ　ふりかけ ポテトフライ　みそ汁	米、じゃがいも 油、マヨネーズ 片栗粉、砂糖 スパゲティー オリーブ油	肉団子（加工品） 豆腐、みそ カットわかめ 赤ウインナー	ブロッコリー、あおのり 青ねぎ、果物	乳製品 しっとりソフトクッキー（鉄分） アンパンマンりんご
09（金）	ご飯 まぐろフライ すまし汁 果物	米、じゃがいも 油、マヨネーズ	油揚げ まぐろフライ（加工品）	ブロッコリー、青菜 にんじん、たまねぎ、果物	乳製品 ベルギーワッフル きになる野菜（白ぶどう＆ほうれん草）
10（土）	肉うどん	ゆでうどん 油	卵、牛肉	たまねぎ、青ねぎ	乳製品
12（月）	ご飯 ハッシュドポーク コールスローサラダ 果物	米、じゃがいも 小麦粉、マヨネーズ バター、砂糖、油	豚肉	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん トマトピューレ、コーン缶 グリンピース、果物	乳製品 肉まんじゅう
13（火）	ご飯 すきやき煮 酢の物 果物	米、糸こんにゃく 砂糖、油	牛肉、焼き豆腐 かにかまぼこ	きゅうり、はくさい、たまねぎ 長ねぎ、にんじん、しいたけ コーン缶、果物	乳製品 ヨーグルト（十勝） 以上児のみ：ウエハース（骨カルシウム）
14（水）	ご飯　ふりかけ 鶏肉のからあげ ハムサラダ 果物	米、油 からあげ粉 マヨネーズ	鶏もも肉 ハム、ごま	ブロッコリー、キャベツ きゅうり、にんじん、果物	乳製品 雪の宿 牛乳
15（木）	ご飯　ふりかけ えびフライ ポテトサラダ 果物	米、油 マヨネーズ じゃがいも	えびフライ（加工品） 赤ウインナー	ブロッコリー、にんじん きゅうり、コーン缶 果物	乳製品 厚切りバウム
16（金）	ご飯　ふりかけ 鶏の照り焼き ブロッコリーごま酢和え 果物	米、マヨネーズ 砂糖、油	鶏もも肉 生ちくわ、ごま	キャベツ、にんじん ブロッコリー、果物	乳製品 アンパンマンソフトせん4連 牛乳
17（土）	卵とじうどん	ゆでうどん	卵、かまぼこ 鶏むね肉	青ねぎ	乳製品
19（月）	ご飯 さばのみそ煮 五目すまし汁 果物	米、じゃがいも 焼ふ、砂糖	さば、豚肉 みそ	青菜、にんじん、しめじ しょうが、果物	乳製品 ソルティバター きになる野菜（アップル＆キャロット）
20（火）	カレーうどん ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ゆでうどん じゃがいも マヨネーズ、油 片栗粉	豚肉、卵 ハム、油揚げ ソフール	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、きゅうり、青ねぎ	乳製品 セブーレ
21（水）	パン　ジョア 鶏のトマトソース煮 ピーマンのツナ和え 果物	パン、じゃがいも 砂糖、マヨネーズ 油	鶏もも肉、ツナ缶 ごま ジョアプレーン80ml	たまねぎ、カットトマト缶詰 ピーマン、しめじ、いんげん にんじん、果物	乳製品 ホットケーキ
22（木）	中華丼 春雨スープ チーズ	米、片栗粉 はるさめ、ごま油	豚肉、豆腐 むきえび、ハム チーズ（型ぬき） カットわかめ	はくさい、にんじん、たまねぎ もやし、青ねぎ、土生姜 干ししいたけ	乳製品 たべっこどうぶつ5連
23（金）	ツナスパゲティー 青菜のサラダ 果物	スパゲティ マヨネーズ、油 バター、オリーブ油	ツナ缶、ベーコン ごま	青菜、たまねぎ、もやし にんじん、しめじ、パプリカ コーン缶、きざみのり 果物	乳製品 たまごのサブレー まめぴよ（いちご）
24（土）	かやくうどん	ゆでうどん	卵、かまぼこ	青ねぎ、干ししいたけ	乳製品
26（月）	ご飯 白身魚フライ 豆乳ベーコンスープ 果物	米、マヨネーズ 砂糖、油	豆乳、卵、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー キャベツ、にんじん コーン缶、果物	乳製品 フルーツポンチ
27（火）	ご飯　果物 ふりかけ 南京のそぼろあん 豚汁	米、砂糖 板こんにゃく 片栗粉、油	鶏ひき肉、豚肉 みそ	かぼちゃ、はくさい、にんじん ごぼう、青ねぎ、果物	乳製品 味しらべ 牛乳
28（水）	エビピラフ 鶏肉と野菜のスープ 果物	米、じゃがいも バター、砂糖	鶏肉、えび ベーコン	にんじん、チンゲンサイ たまねぎ、しめじ グリンピース、パセリ、果物	乳製品 生クリームワッフル アンパンマンみかん
29（木）	焼きそば 即席ピクルス 果物	焼きそばめん 砂糖、油、ごま油	豚肉、卵	キャベツ、にんじん だいこん、きゅうり たまねぎ、もやし、あおのり 果物	乳製品 蒸しパン
30（金）	豆ご飯　果物 豚肉のしょうが炒め みそ汁	米、じゃがいも 油、砂糖	豚肉、厚揚げ みそ	こまつな、もやし、たまねぎ グリンピース、にんじん しめじ、土生姜、果物	乳製品 ビスコ
31（土）	きつねうどん	ゆでうどん、砂糖	卵、油揚げ かまぼこ	青ねぎ	乳製品

朝ご飯を食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりと眠るという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

★朝ごはんで体内時計を整える

体内時計（概日リズム）には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんで前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。

★朝ごはんの役割

1・体温を上げる
朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動をすることができません。

2・身体を動かすエネルギー源となる
身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。

3・必要な栄養素の供給源となる
子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食（おやつ）」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。

4・お腹の調子を整える
朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。