



5月の献立表

＜旬の食材＞
春キャベツ、新たまねぎ、新ごぼう、
新じゃがいも、さわか、そら豆



2026年
練馬二葉保育園

日	曜日	1～2歳 午前おやつ	屋食	ざいりょう				午後おやつ	ざいりょう	1～2歳	3～5歳
				赤＜血・肉＞に なる	緑＜からだの調子＞ を整える	黄＜力や体温＞と なる	その他				
1	こどもの日	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	☆こどもの日☆ コーンライス ハンバーグ マカロニナポリタン フライドポテト 野菜スープ バナナ	豚ひき肉 高野豆腐 ウインナー	コーン パセリ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根葉 バナナ	米 バター ノンエッグ マヨネーズ 片栗粉 砂糖 マカロニ 油 冷凍ポテト サラダ油	塩 中濃ソース ケチャップ 野菜スープ コンソメ 醤油	柏餅風蒸しパン(米粉) 牛乳	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 油 ほうれん草 牛乳	568 21.1 20.7 1.8	642 22.3 21.1 2.1
2	16・30	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	さばひじきチャーハン キャベツのおかか和え 味噌汁 キウイフルーツ	さば ひじき かつお節 味噌 煮干し 昆布だし	人参 コーン グリンピース キャベツ 胡瓜 大根 大根葉 キウイ	米 油	醤油 みりん 料理酒 塩	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩 牛乳	428 17.0 16.0 1.3	458 17.2 15.5 1.5
18	月	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	バリバリ春巻風丼 中華風わかめの和え物 中華スープ オレンジ	豚ひき肉 わかめ	ピーマン 人参 胡瓜 切干大根 えのき 玉ねぎ 大根葉 オレンジ	米 押し麦 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉 万タンの皮 油	醤油 塩 鶏ガラスープの素 野菜スープ	黒糖蒸しパン(豆乳) 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 高野豆腐 黒砂糖 油 豆乳 牛乳	510 17.5 18.4 1.9	545 17.6 18.3 2.3
19	火	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 きゃべつたっぷりつくね 納豆の野菜和え 味噌汁 バナナ	鶏ひき肉 納豆 味噌 煮干し 昆布だし	キャベツ 生姜 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ 万能ねぎ バナナ	米 砂糖 片栗粉	醤油 料理酒 みりん 塩 昆布だし	いもようかん 牛乳	さつまい芋 寒天 砂糖 牛乳	467 18.9 13.9 1.2	515 19.6 12.8 1.4
20	水	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	食パン チキンカツ かぼちゃサラダ ミルクスープ グレープフルーツ	鶏肉 牛乳	南瓜 胡瓜 ほうれん草 人参 玉ねぎ グレープフルーツ	食パン 小麦粉 バン粉 サラダ油 さつまい芋 ノンエッグ マヨネーズ 砂糖	塩 中濃ソース 野菜スープ コンソメ	ひじきの炊きこみごはん 麦茶	米 ひじき 人参 油揚げ 醤油 砂糖 料理酒 麦茶	472 17.6 15.4 1.7	515 18.1 14.8 2.0
7	21	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 さわらの塩麹焼き 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	さわら 油揚げ わかめ 味噌 煮干し 昆布だし	切干大根 人参 グリンピース 玉ねぎ オレンジ	米 砂糖	塩麹 みりん 料理酒 だし 醤油	ちんすこう 牛乳	小麦粉 砂糖 油 牛乳	489 18.7 17.3 1.2	523 20.0 17.4 1.3
8	22	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	レバー入りキーマカレー フレンチサラダ 野菜スープ 黄桃ヨーグルト	豚ひき肉 豚レバー 大豆 水煮 ツナ ヨーグルト スキムミルク	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ コーン 胡瓜 ほうれん草 もやし 黄桃缶	米 押し麦 油 米粉 砂糖	カレー粉 塩 ケチャップ ウスターソース 酢 野菜スープ コンソメ 醤油	豆乳きなこぶりん 牛乳	豆乳 イナア ガー 砂糖 きな粉 牛乳	518 25.7 18.4 1.4	564 28.3 18.5 1.6
9	23	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	きつねうどん さつまいものレモン煮 バナナ	油揚げ 鶏肉	白菜 玉ねぎ 人参 椎茸 ちんげん菜 レモン果汁 レーズン バナナ	うどん 砂糖 さつまいも	醤油 みりん 料理酒 塩 野菜スープ	わかめおにぎり 麦茶	米 わかめ 塩 ごま油 麦茶	463 15.8 13.6 1.1	510 15.4 12.2 1.3
11	25	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 照焼きチキン トマトとちくわのサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	鶏肉 ちくわ 豆腐 味噌 煮干し 昆布だし	きゅうり キャベツ トマト 玉ねぎ 大根葉 キウイ	米 砂糖 油	醤油 みりん	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク バター 砂糖 塩 牛乳 レーズン	485 19.2 17.4 1.4	518 19.7 17.4 1.6
12	26	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	ナポリタン 根菜サラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 缶ごぼう れんこん 大根 人参 コーン いんげん たまねぎ ほうれん草 みかん缶 パイン缶	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグ マヨネーズ ごま	ケチャップ 醤油 野菜スープ コンソメ	小松菜チーズおにぎり 麦茶 12日:食育(ゆり) 茹でそらまめ	米 小松菜 チーズ ごま油 塩 そら豆 麦茶	487 20.2 13.9 1.6	529 20.9 12.8 1.9
13	27	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	御飯 タラのカレー風味焼き 厚揚げの炒め物 味噌汁 バナナ	たら 豚肉 厚揚げ 味噌 煮干し 昆布だし	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 大根葉 バナナ	米 米粉 油 砂糖	塩 料理酒 カレー粉 醤油	レモンケーキ(豆乳) 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖 豆腐 豆乳 レモン果汁 牛乳	480 20.4 16.5 1.1	530 22.2 16.3 1.2
14	28	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	回鍋肉(れい-0) 丼 かみかみサラダ すまし汁 パイン	豚肉 味噌 かつお節 昆布だし	玉ねぎ キャベツ ピーマン 人参 切干大根 胡瓜 えのき 大根葉 パイン	米 押し麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 麩	生姜 にんにく 醤油 酢 塩	コーンマヨトースト 牛乳	食パン コーン ノンエッグ マヨネーズ たまねぎ パセリ 牛乳	479 19.6 17.1 1.4	510 20.2 16.7 1.7
15	29	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 新たまチキンソテー もやしと小松菜の和え物 味噌汁 オレンジ	鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ 味噌 煮干し 昆布だし	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 万能ねぎ オレンジ	米 米粉 油 砂糖	塩 料理酒 酢 醤油	牛乳ヨーグルトゼリー 麦茶	牛乳 ヨーグルト スキムミルク 砂糖 アガー 麦茶	384 16.4 12.6 1.1	401 16.9 11.4 1.3

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。



2026年5月号

若葉の緑が鮮やかな季節となりました。外遊びでお腹を空かせて帰ってくる子どもたちのために、今月も「おいしそう！」と思ってもらえるような彩りや、食べやすい工夫を凝らした給食づくりに努めていきたいと思えます。暑くなると外で活動しにくくなりますので、水分補給をしっかりとしながら、今のうちに外遊びをたくさん楽しみましょう。

5月5日は「端午の節句」として親しまれ、子どもたちの健やかな成長を願ってお祝いをする日です。

この時期に飾られる「こいのぼり」には、流れの急な川をのぼりきった鯉が龍になったという伝説から、「どんな困難も乗り越えて立派に成長してほしい」という願いが込められています。また、兜や五月人形を飾るのには、病気や事故から身を守るという「魔除け」の意味があります。

給食の時間にも、行事にちなんだ盛り付けや献立を通して、子どもたちが日本の伝統文化に触れる機会を作っていきます。

食事のマナーは「思いやり」の第一歩

マナーで大切なことは、形を整えることだけではありません。一緒に食べる人が「気持ちよく食べられるように」という、周りへの思いやりの心をはぐくむことです。

★正しい姿勢で食べよう

まずは「足の裏を床や椅子の踏み台に付ける」「背筋を伸ばす」ことから始めましょう。姿勢が整うと、噛む力がしっかりと伝わり、消化も良くなります。また、食器を持って食べることで、食べこぼしも自然と減っていきます。



★「いただきます」「ごちそうさま」を大切に

挨拶は、食べ物の命や、食事を作ってくれた人への感謝を表す大切な言葉です。心を込めて挨拶をすることで、食事の時間の「始まり」と「終わり」のけじめがつき、集中して食べる習慣に繋がります。

★楽しく、心地よい雰囲気づくり

口の中に食べ物が入ったままおしゃべりをしない、立ち歩かないといったルールは、みんなが安全に楽しく過ごすための約束です。

★お箸の持ち方チェックポイント

- ・上の箸：親指・人差し指・中指の三本でペンを持つように握り、上下に動かしていますか？
- ・下の箸：薬指の爪の横あたりに固定し、動かさないのが基本です。
- ・お箸の長さ：お子さんの手の大きさに合っていますか？
(親指と人差し指を直角に広げた長さの1.5倍が目安です。)

幼児期は、マナーを完璧にこなすことよりも「マナーを守ると食卓が楽しくなるんだ！」と子ども自身が気づくことが大切です。大人がお手本を見せながら、出来たときはたくさん褒めてあげましょう。

ひじきのツナマヨ和え

材料 (4人分)

乾燥ひじき…12g
しょうゆ…1g
ちんげん菜…50g
人参…50g
ツナ缶…30g
マヨネーズ…12g
食塩…少々

- ①ひじきをお湯で戻し、2～3分茹でる。
- ②①を冷ました後に絞り、しょうゆで下味をつける。
- ③人参、ちんげん菜を茹でて、冷まして絞る。
- ④ツナ缶は水気を切る。
- ⑤野菜、ツナ、ひじきを合わせ、マヨネーズで和え、塩で味を調える。



マヨネーズで和えるので、ひじきも食べやすくなります！ツナが入っているので、旨味がありとても美味しいです。野菜はキャベツやコーン缶など、好きなものでアレンジしてみてください！

