

令和7年度 5月献立表

※献立は都合により変更になることがあります。

石和東こども園 給食室 kyuushoku@isawaeast.com

献立表について
 食育の視点から、子どもの「食を営む力」の基礎を培うことを目的として毎月の献立を作成しています。おやつについては、昼食で不足した栄養素を補う内容です。

●5月●主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう
 和食を基本として、ご飯を中心に主菜と副菜をそろえ、実際に食べることを通して、健康な食事を「おいしい」と感じる味覚を育てたいですね。

～園からのお知らせ～ 食物アレルギーをお持ちの方へ
 「食物アレルギー対応食申請書」の提出をありがとうございました。
 今後進級児の方は3月の年度末に依頼しますので、今回と同様に主治医記入の「生活管理指導表」の最新版が提出できますよう、ご協力お願いします。
 ★年長児さんは、今後は就学時の提出書類として、園と同様に「生活管理指導表」が必要になってくるかと思っておりますので、就学時健診や入学説明会等の機会に、就学先の小学校へご相談ください。

●今月のピクトグラム●

2 朝ごはんを
食べよう

月	火	水	木	金	土		
日付	以上月(未確定)						
お昼メニュー	食育ピクトグラム (食育を多くの方に身近なものとして感じ、実践してもらうことを目的としているキャッチコピーとマーク) 給食・おやつを通して、「1:みんなと楽しく」食べたり、「3:主食・主菜・副菜を組み合わせたらバランスよく」食生活を送りたいですよ!			1 ロールパン さつまいもとかぼちゃ ジャム ポパイサラダ 牛乳 季節の果物	2 こいのぼりピラフ スマイルポテト 春雨サラダ ほろりん草スープ ひょうたんゼリー	3(祝) 憲法記念日	
おやつメニュー	園の食事で摂取量が少ない食材			4 たまご	5 かいそう		
5(祝)	6	7 碧ものの日	8	9 なかよし	10		
	振替休日		514(421) 537(409)	480(382)	426(385)		
			17.8(14.8) 18.2(15.1) 2.2(1.8)	25.6(21.5) 14.6(11.2) 2.1(1.6)	20.3(17.4) 9.9(5.6) 2.5(2.0)	15.2(14.0) 14.1(13.0) 1.5(1.3)	
			野菜ジュース ちくわ入りお好み焼き	きのこと 牛乳 きなこ揚げパン	いも ヨーグルト もちだんご(みたらし)、以小魚	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	まめ
12	13	14 セレクト	15 ヨーグルトの日	16 親子満足	17		
きびご飯 麻婆豆腐 小松菜の醤油サラダ もずくスープ パナップ	516(427) 20.1(16.8) 19.1(16.0) 1.7(1.4)	509(435) 20.5(17.7) 18.2(14.7) 1.7(1.4)	605(492) 20.7(17.7) 26.1(19.9) 1.9(1.7)	535(432) 18.9(16.7) 17.6(14.7) 2.1(1.8)	435(405) 14.2(13.0) 11.8(11.2) 1.3(1.1)		
			イタリアン焼きそば チーズ ポテトサラダ 野菜ジュース 季節の果物	鶏肉と野菜のピラフ チーズ もやし和風サラダ 牛乳 果物	ジャコピラフ バイウドポテト ほろりん草ごま和え 牛乳 果物		
			ヨーグルト しらす入りねぎんせい	たまご	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	にく	
19 セレクト	20	21 お楽しみ給食	22 なかよし	23 ★サラダレジビ掲載あり	24		
塩ラーメン 大根とたくわいのサラダ (和風/ごま) のり塩揚げ大豆 パナップ	448(348) 17.7(11.9) 11.1(8.7) 1.2(0.8)	569(479) 22.0(18.4) 19.9(16.0) 1.7(1.4)	539(450) 23.0(19.2) 16.9(14.3) 1.6(1.3)	518(449) 21.6(18.9) 14.4(11.6) 2.1(1.7)	382(347) 14.2(13.0) 10.1(9.4) 1.4(1.2)		
			カリカリ梅ご飯 鶏肉の味噌焼き ひじきとこんにゃくの煮物 すまし汁(ビーフン) 季節の果物	トマトソーススパゲティ ココロチーズサラダ わかめスープ パナップ	鶏肉と野菜のピラフ お魚ソーセージ フロコリーとコーンの イタリアンサラダ 牛乳 果物		
			牛乳 米粉パンフキンケーキ	いも	抹茶ミルク もちだんご(黒ごまだれ)	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	かいそう
26 セレクト	27 防災引き渡し訓練	28	29 こんにゃくの日	30	31		
ジャーチャー種 小松菜とコーンのごま和え バイウドポテト 果物(パナップ/りんご)	522(441) 17.9(14.6) 12.4(10.4) 1.6(1.3)	533(454) 23.9(19.9) 15.4(12.5) 2.0(1.6)	637(489) 25.1(21.1) 21.4(16.5) 2.2(1.7)	511(423) 19.1(16.1) 16.2(13.8) 2.1(1.7)	484(443) 15.7(14.3) 16.1(14.6) 1.2(1.0)		
			ゆかりご飯 白身魚のパン粉焼き 肉じゃが みそ汁(なめこ) 季節の果物	パン(ロール/クワックサン) 鶏肉と野菜のトマト煮込み チーズイタリアンサラダ 牛乳 パナップ	メキシカンピラフ バイウドポテト ツナ野菜のさっぱりサラダ 牛乳 果物		
			牛乳 メロンパン	まめ	野菜ジュース わかめしらすご飯	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	さかな

★引き渡し訓練にちなみ★ 子育て家族の防災術 ～使いながら備蓄する習慣を～
 災害は常に予期せぬタイミングで起こります。食べ物や必要な日用品が大人と違う小さな子どもの場合、救援物資も満沢にあるとは限りません。災害時の備えをするときおすすめるのは、「買う」→「備える」→「食べる」→「多めに常備し、使いながら一定量をストックする。お手軽備蓄法! ①普段より、使うものを少し多めに買う ②いつも通りに使う ③なくなる前に補充
 この方法なら、「いざ使うとき古くなってた」、という失敗もありませんし、中でも食べ物は、普段食べなれた味が子どもにももちろん、大人も癒す効果もあります。日常の延長線上として、防災を意識し、備えていきましょう。

おすすめ!! ～食育絵本～

乾物や豆類をなるべく使用しています。 (主にサラダ・煮物の副菜、すまし汁・スープなどの汁物など)
 「切干大根」、「凍り豆腐」、「刻み昆布」、「春雨」、「ひじき」、「きくらげ」、「ビーフン」などの乾物、「大豆」、「金時豆」といった豆類を使用しています。
 「納豆」も、園の子どもたちが大好きな食材です。毎年卒園前に、年長さんからリクエストとしてあげられるメニューは、ほぼ毎年「納豆サラダ」です♪

★なかよし給食★
 可能な限りアレルギー(卵・牛乳、乳製品等)のならない献立です。この日はアレルギーのあるお子さんも、みんな同じお昼・おやつメニューを食べられます。

★セレクトメニュー★
 ふたは以上のクラスで、自分で好きなメニューを選べる日があります。2種類のうち、どちらを選ぶほうが?

●季節の果物●
 木曜日は「生活協同組合パルシステム山梨」のカタログから旬の国産果物を選んでいきます。春夏秋冬様々な果物を使用していきます。春～初夏は柑橘類がおいしい季節です。今月は何が載るのかな?

今月の旬の食材 味を濃く感じることができお店の売り場にもたくさん並んでいます。新鮮なまま買うことができ、値段も安くなり、栄養も満点です。

『コロコロチーズサラダ』 3歳以上児(一人当たり提供量約55g)

材料の野菜は切って蒸す、ゆでる、電子レンジで加熱等でやわらかくして冷まし、合わせておいた調味料と和えます。

●作りやすい分量●(子ども2名、大人2名分…3歳以上児の10倍量です)
 さつまいも(角切り) 150g
 きゅうり(角切り) 65g
 大根(角切り) 70g
 じゃがいも(角切り) 65g
 人参(角切り) 60g
 フロコリー(食べやすく) 60g

～加熱しない材料～
 チーズ(角切りまたは食べやすい大きさ) 65g / 水無火大豆65g～70g
 ※味付け: マヨネーズまたはアレルギーフリーマヨドレ50～60g
 ★ベビーチーズやキャンディーチーズが切りやすくおすすめです! 大豆の大きさが気になる場合は少し切ると良いかと思えます。

★アレルギーがあったり、離乳食のお子さんに、その日に使う食材の一覧を、1か月分お渡ししています。ご希望の方はクラス担任を通してお知らせください