こばとキンダーガーデン 2026年
5月　給食メニュー

～給食室より～
入園してから一か月経ち、新しい環境にもそろそろ慣れてきたころかと思います。今月も園生活の楽しみのひとつとなるような安全でおいしい給食作りをしていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

～こどもの日～

5月5日はこどもの日で、「端午の節句」です。

もともとは中国から伝わったもので、この日にちまきや柏餅を食べます。柏の木の葉っぱは新しい芽が出るまで落ちずについており、その様子から「跡継ぎが絶えない」という縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。
また、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の木の葉に巻いて食べる風習が生まれたそうです。

園では**7日(木)**にこどもの日の行事食を予定しています。みんなが食べられるよう、かしわもち風にアレンジした蒸しパンをおやつで提供する予定なので、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。

～春が旬のたけのこ～

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこは食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはんやすまし汁、煮物などたけのこのおいしさを味わいましょう。

ゆでた後や節の間に白く固まっているものは「チロシン」というたんぱく質の一種なので安心して食べられます。

園では**20日(水)**にたけのこをたっぷり入れた子どもたちにも人気の「たけのこごはん」を予定しているので楽しみにしていてくださいね。

5月1日(金)

午前(未満児)　ゼリー

ごはん
鶏と野菜の照り焼き
だいこんのそぼろ煮
みそ汁
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
鶏肉	30
キャベツ、さつまいも	20
にんじん	15
えのきたけ	5
もやし	6
しょうゆ(こいくち)	1.5
みりん	1
豚ひき肉	10
だいこん	30
にんじん	15
こまつな	5
いんげん	8
サラダ油	0.2
和風だし	0.2
しょうゆ、みりん、かたくり粉	1
じゃがいも	15
とうふ	13
だいこん	10
わかめ	0.5
和風だし	0.4
みそ	5
フルーツ	30

5月2日(土)

午前(未満児)　ウエハース

そばめし
にんじんの和風サラダ
みそ汁
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
中華めん	45
豚ひき肉	30
キャベツ	15
もやし	15
にんじん	10
青ねぎ	1
中華だし	0.2
ソース	8
サラダ油	1
にんじん	20
キャベツ	10
もやし	10
きゅうり	5
ちくわ	5
コーン	3
和風ドレッシング	6
えのきたけ	10
はくさい	10
わかめ	0.5
みそ	6
和風だし	0.4
フルーツ	30

5月4日(月)

みどりの日

5月5日(火)

こどもの日

こどもの日の
行事食は7日(木)に
予定しております。

5月6日(水)

振替休日

5月7日(木)※こどもの日

午前(未満児)　せんべい

ケチャップライス
チーズかぶと
マカロニサラダ
コーンスープ
フルーツ

午後　かしわもち風蒸しパン・牛乳

めし	95
ウインナー	5
たまねぎ	30
にんじん	15
ケチャップ	8
コンソメ	0.5
サラダ油	2
チーズ	5
春巻きの皮	3
マカロニ	8
にんじん	15
ほうれんそう(冷凍)	3
ツナ	5
コーン	8
マヨネーズ	4
コンソメ	0.2
コーン	7
にんじん	15
たまねぎ	15
豆乳、コーンクリーム	20
コンソメ	0.4
フルーツ	30
米粉	12
ベーキングパウダー	0.48
豆乳	9.6
こしあん	5
サラダ油	1.2
さとう	4
ほうれんそう(冷凍)	3

5月8日(金)

午前(未満児)　元気ヨーグルト

ごはん
さかなの竜田揚げ
グリーンアスパラのサラダ
みそ汁
フルーツ

午後　りんごとヨーグルトのケーキ・ジョア

めし	95
たら	60
しょうゆ、酒、しょうが	1
かたくり粉	8
サラダ油	5
アスパラガス	15
ブロッコリー	10
にんじん	20
キャベツ	20
コーン	8
ハム	4
和風ドレッシング	6
さとう	1.5
さつまいも	15
にんじん	10
だいこん	10
わかめ	0.5
ふ	1
みそ	6
フルーツ	30
ジョア　マスカット　鉄＆葉酸	80
ホットケーキミックス	12
りんご	10
ヨーグルト、たまご	6
さとう	3.6
バター	4

5月9日(土)

午前(未満児)　ビスケット

ごはん
焼きうどん
きゅうりのナムル
みそ汁
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
うどん	55
キャベツ	15
ピーマン	5
たまねぎ	10
にんじん	10
豚肉	20
ソース	8
サラダ油	1
きゅうり	35
にんじん	10
コーン	6
中華だし	0.4
しょうゆ(こいくち)	0.3
ごま油	0.2
チンゲンサイ	10
じゃがいも	4
わかめ	0.5
にんじん	4
みそ	6
和風だし	0.3
フルーツ	30

5月11日(月)

午前(未満児)　ゼリー

ごはん
ひじきハンバーグ
だいこんとささみの和え物
みそ汁
フルーツ

午後　ババロア・牛乳

めし	95
鶏ひき肉	25
豚ひき肉	15
とうふ	15
たまねぎ	10
ひじき	3
にんじん	8
和風だし	0.3
パン粉、牛乳	6
だいこん	25
鶏ささみ	8
にんじん	20
えだまめ	10
きゅうり	15
コーン	10
中華だし、しょうゆ	0.2
かつお節	0.6
いりごま	1
じゃがいも	15
わかめ	0.5
こまつな	3
だいこん	10
とうふ	13
みそ	6
和風だし	0.3
フルーツ	30
ババロアの素	8
牛乳	40

5月12日(火)

午前(未満児)　ポーロ

じゃこと小松菜のまぜごはん
みそコーンラーメン
もやしのナムル
フルーツ

午後　バブルポテト・牛乳

めし	95
ちりめんじゃこ	6
こまつな	4
めんつゆ	0.4
いりごま、かつお節	1
中華めん	45
豚ひき肉	20
もやし	12
にんじん、コーン	10
しょうが	0.2
キャベツ	18
かにかまぼこ	3
中華だし	0.6
しょうゆ	0.8
みそ	4
ごま油	0.3
もやし、にんじん	20
こまつな、キャベツ	10
ハム	8
さとう	0.4
しょうゆ(こいくち)	1.8
いりごお	0.8
酢	1.2
ごま油	0.3
フルーツ	30
じゃがいも	40
マーガリン	4
牛乳	2
しお	0.1

5月13日(水)

午前(未満児)　せんべい

ごはん
焼きビーフン
こまツナサラダ
みそ汁
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
ビーフン	10
豚肉	15
キャベツ	10
もやし	10
ピーマン	10
にんじん	10
ちくわ	3
さとう	1
しょうゆ	1
ごま油	0.5
こまつな	10
にんじん	20
キャベツ	10
コーン	8
ツナ缶	6
和風だし	0.3
さとう	2
しょうゆ(こいくち)	0.4
いりごま	2
もやし	10
さつまいも	15
こまつな	10
にんじん	10
和風だし	0.4
みそ	6
フルーツ	30

5月14日(木)

午前(未満児)　ビスケット

ごはん
アジフライ
キャベツとコーンのサラダ
みそ汁
フルーツ

午後　豆乳きなこフレンチトースト・牛乳

めし	95
あじ	60
小麦粉	4
パン粉	8
サラダ油	9
ソース	3
キャベツ	30
にんじん	20
きゅうり	15
コーン	8
ちくわ	4
ごまドレッシング	5
えのきたけ	10
たまねぎ	10
こまつな	10
かぼちゃ	10
わかめ	0.5
とうふ	15
和風だし	0.3
みそ	5
フルーツ	30
食パン	22.5
マーガリン	2
きな粉	3
さとう	2
豆乳	20

5月15日(金)

午前(未満児)　ウエハース

ごはん
麻婆豆腐
切り干し大根の和え物
かきたま汁
フルーツ

午後　メロンパンクッキー・牛乳

めし	95
とうふ	40
豚ひき肉	25
たまねぎ	20
にんじん、しいたけ、青ねぎ	5
ごま油	0.2
さとう	0.7
みそ、しょうゆ、かたくり粉	2
中華だし	0.1
切り干し大根	5
こまつな	15
にんじん	20
いりごま、ごま油	0.5
さとう	1
しょうゆ(うすくち)	1.5
和風だし	0.2
にんじん	10
はくさい	10
コーン	8
コンソメ	1.2
フルーツ	30
ホットケーキミックス	10
たまご	5
バター	0.5
さとう	3

5月16日(土)

午前(未満児)　せんべい

チキンライス
キャベツのごまサラダ
コンソメスープ
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
鶏肉	10
たまねぎ	10
にんじん	10
ピーマン	5
コーン	6
コンソメ	0.4
ケチャップ	4
パセリ	0.3
サラダ油	1
キャベツ	25
にんじん	15
きゅうり	12
ベーコン	5
いりごま	0.2
ごまドレッシング	6
キャベツ	25
にんじん	15
きゅうり	12
ベーコン	5
いりごま	0.2
ごまドレッシング	6
にんじん	10
はくさい	10
コーン	8
コンソメ	1.2
フルーツ	30

5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)		5月23日(土)	
午前(未満児)　ゼリー		午前(未満児)　元気ヨーグルト		午前(未満児)　ボーロ		午前(未満児)　せんべい		午前(未満児)　ビスケット		午前(未満児)　ボーロ	
ごはん **鶏肉のゆかり揚げ** **炒めひじき煮** **みそ汁** **フルーツ**		**カレーライス** **コールスローサラダ** **オニオンスープ** **フルーツ**		**たけのこごはん** **かきたまうどん** **筑前煮** **フルーツ**		**ごはん** **赤魚の煮付け** **蒸し鶏のごまサラダ** **みそ汁** **フルーツ**		**親子丼** **豚肉とさつまいも煮** **みそ汁** **フルーツ**		**豚丼** **もやしのナムル** **みそ汁** **フルーツ**	
午後　マドレーヌ・牛乳		午後　おかし・ジョア		午後　黒糖ときなこのケーキ・牛乳		午後　チーズいももち・牛乳		午後　こしあんクッキー・牛乳		午後　おかし・牛乳	
めし	95	めし	95	めし	95	めし	95	めし	95	めし	95
		豚肉	15	たけのこ	15			鶏肉	25	豚肉	20
鶏肉	40	にんじん	20	にんじん	8	赤魚	60	にんじん	15	たまねぎ	15
ゆかり、しょうが、にんにく	1	じゃがいも	20	油揚げ	2	さとう	2	たまねぎ	40	こまつな	10
かたくり粉	5	たまねぎ	20	こまつな	2	しょうゆ(こいくち)	2	青ねぎ	5	青ねぎ	3
サラダ油	4	牛乳	15	しょうゆ	1.5	みりん	2	さとう	2.5	みりん	1.5
		カレールウ	5	さとう、酒	1.2	酒	1	しょうゆ(こいくち)	4	酒	1.5
ひじき	4							和風だし	0.5	さとう	0.5
にんじん	15	キャベツ	25	うどん	55	鶏ささみ	15	たまご	25	しょうゆ(こいくち)	0.5
えだまめ	10	にんじん	15	にんじん、キャベツ	10	もやし	25			和風だし	0.8
こまつな	8	きゅうり	15	みずな、青ねぎ	2	にんじん	15	さつまいも	40		
ちくわ	4	コーン	6	もやし、たまご	10	きゅうり	15	豚肉	10	もやし	25
さとう、みりん	3	いりごま	1	しめじ	5	コーン	10	にんじん	15	きゅうり	10
しょうゆ	1	ちくわ	3	わかめ	0.5	いりごま	1	こまつな	3	はくさい	10
ごま油	0.6	コンソメ	0.2	みりん、めんつゆ	2	ごまドレッシング	5	酒	1	中華だし	0.6
		マヨネーズ	3	和風だし	0.5			さとう、しょうゆ	2	ごま油	0.2
えのきたけ	10			しょうゆ(うすくち)	0.4	とうふ	15	サラダ油	0.2	しょうゆ(こいくち)	0.2
たまねぎ	10	たまねぎ	30			にんじん	10	いりごま	0.6		
こまつな	3	にんじん	8	鶏肉、にんじん、れんこん	15	だいこん	10			さつまいも	30
とうふ	13	キャベツ	10	じゃがいも	25	こまつな	8	えのきたけ	10	だいこん	10
わかめ	0.5	とうふ	13	いんげん	5	わかめ	0.5	にんじん	10	とうふ	8
和風だし	0.4	コーン	5	いりごま、しょうゆ	2	和風だし	0.4	もやし、とうふ	10	わかめ	0.5
みそ	4	コンソメ	0.7	さとう	1	みそ	5	わかめ	0.5	みそ	5
		しょうゆ(うすくち)	0.5	サラダ油	0.1			和風だし	0.4	和風だし	0.4
フルーツ	30	フルーツ	30			フルーツ	30	みそ	5		
				フルーツ	30					フルーツ	30
小麦粉	10	ジョア　マスカット　鉄&葉酸	80			じゃがいも	45	フルーツ	30		
ベーキングパウダー	0.2			ホットケーキミックス	10	さとう	2				
たまご	8			きなこ、黒糖、さとう、バター	2	チーズ	3	こしあん、小麦粉	14		
粉糖	9			たまご	4	かたくり粉	3	ベーキングパウダー	0.28		
バター	6			牛乳	3.6	サラダ油	0.5	マーガリン	6		
				ホワイトチョコレート	3						

5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)※ルーマニア料理		5月28日(木)		5月29日(金)		5月30日(土)	
午前(未満児)　ゼリー		午前(未満児)　ウエハース		午前(未満児)　ボーロ		午前(未満児)　せんべい		午前(未満児)　ビスケット		午前(未満児)　ウエハース	
ごはん **あんかけ焼きそば** **海と畑のサラダ** **みそ汁** **フルーツ**		**ロールパン** **ミニオムレツ** **キャベツのマヨサラダ** **ビーフシチュー** **フルーツ**		**ごはん** **ミティティ** **ムラトゥーリ** **鶏肉のチョルバ** **お楽しみゼリー**		**ごはん** **鶏肉とじゃがいものソテー** **切り干し大根の煮物** **みそ汁** **フルーツ**		**ごはん** **たらのチーズパン粉焼き** **スパゲティサラダ** **みそ汁** **フルーツ**		**鶏の照り焼き丼** **キャベツのごまサラダ** **みそ汁** **フルーツ**	
午後　カルピス蒸しパン・牛乳		午後　ビビンバおにぎり・お茶		午後　パパナシ・牛乳		午後　おかし・牛乳		午後　バナナケーキ・牛乳		午後　おかし ・牛乳	
めし	95	ホワイトロール	25	めし	95	めし	95	めし	95	めし	95
		黒糖パン	20							鶏肉	30
中華めん	45			豚ひき肉	20	鶏肉	30	たら	60	キャベツ	20
豚肉	15	たまご	25	合いびき肉	20	キャベツ	15	料理酒	1	にんじん	10
えび	6	豚ひき肉	10	たまねぎ	16	にんじん	20	粉チーズ	3	焼き肉のたれ	6
かまぼこ	3	たまねぎ、にんじん	10	赤パプリカ	0.2	じゃがいも	25	パセリ	0.1	酒	2
はくさい	15	こまつな	3	サラダ油	1	しょうが	1	パン粉	4	みりん	1
たまねぎ	10	コンソメ	0.4	パン粉	5	さとう	2	サラダ油	1.5	サラダ油	1
にんじん	15			しお、ベーキングパウダー	0.1	しょうゆ(こいくち)	1				
たけのこ	8	キャベツ	35	レモン(果汁)、にんにく、油	1	酒	1	スパゲティ	13	キャベツ	25
こまつな	3	にんじん	15	ケチャップ	3			キャベツ	10	にんじん	15
中華だし	0.6	きゅうり	15	じゃがいも	30	切り干し大根	7	にんじん	15	きゅうり	12
酒、かたくり粉	1	こまつな、ちくわ	3	コンソメ	0.2	にんじん	20	きゅうり	20	ちくわ	3
ごま油	0.2	いりごま	0.2	パセリ	0.4	厚揚げ	10	ちくわ	4	いりごま	0.2
		マヨネーズ	5			こまつな	3	コーン	5	ごまドレッシング	6
ツナ缶	10			きゅうり	15	しめじ	3	マヨネーズ	5		
キャベツ	20	豚肉	15	にんじん	10	和風だし	0.5			さつまいも	10
ひじき	1.4	じゃがいも	20	キャベツ	20	さとう	2	もやし	10	だいこん	10
にんじん	20	にんじん、たまねぎ	20	赤ピーマン	2	しょうゆ(こいくち)	1.5	こまつな	3	とうふ	8
コーン	7	たまねぎ	20	にんにく、しょうゆ	0.2	いりごま	0.8	だいこん	10	みそ	5
ごまドレッシング	6	トマト缶	15	パセリ	0.1			かぼちゃ	15	和風だし	0.4
		ブロッコリー	8	酢	1	とうふ	13	とうふ	13		
さつまいも	15	豆乳	20	さとう	2	さつまいも	15	わかめ	0.5	フルーツ	30
たまねぎ	19	牛乳	10			だいこん	10	和風だし	0.4		
とうふ	13	ビーフシチュールウ	5	鶏肉	10	わかめ	0.5	みそ	5		
わかめ	0.5			キャベツ	20	和風だし	0.4				
みそ	4	フルーツ	30	にんじん、たまねぎ	10	みそ	5	フルーツ	30		
和風だし	0.3			赤パプリカ	2						
		麦茶	100	レモン(果汁)	1	フルーツ	30	バナナ	15		
フルーツ	30			コンソメ	0.6			とうふ	6		
		めし	40	しょうゆ(こいくち)	0.5			ホットケーキミックス	12		
ホットケーキミックス	12	たまご	12					たまご	6		
ベーキングパウダー	0.36	こまつな	5	ゼリーの素	10			マーガリン	2		
カルピス	7.2	鶏ひき肉、もやし、にんじん	10					カルピス	3.6		
牛乳	6.8	しょうが	0.5	ホットケーキミックス	11						
さとう	2	さとう	2	さとう	3						
たまご	4	しょうゆ、いりごま	1	クリームチーズ	4						
		ごま油	0.3	牛乳	1.1						
				レモン(果汁)	1						
				サラダ油	2						
				ブルーベリージャム、ホイップクリーム	3						

※献立は都合により変更する場合がございます。

※フルーツ缶はもも缶、パイン缶、みかん缶から予定しています。

※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー等から年齢に応じて用意しています。
また、おかしと表記以外の午後のおやつはすべて手作りです。

※お夜食はパン(スティックパン)を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。

※牛乳は、朝・おやつに分けて提供しています。

～世界の料理～

5/27(水)の給食メニューは**ルーマニア料理**です。

ミティティ……ひき肉をにんにくや香辛料と一緒に焼いたハンバーグのような料理です。
香辛料はコショウやコリアンダーなどがよく使われますが、今回は
辛みのない香辛料のパプリカパウダーで代用します。

ムラトゥーリ……ルーマニアでピクルスという意味です。
隠し味としてにんにくを使用します。

鶏肉のチョルバ……野菜たっぷりの酸味のあるスープです。少しだけレモン果汁を加えて
ほんのりと酸味をつけます。

パパナシ……ルーマニアのチーズ入り揚げドーナツで、本場ではサワークリームと
ブルーベリージャムをつけます。今回はサワークリームではなく
ホイップクリームをつけていただきます。