５月のきゅうしょくだより

2026 年　5 月　　岩見三内保育所

日付	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品 （骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品 （力と体温のもと）	緑色の食品 （身体の調子を整える）
1 金	ごはん(未満児) 鶏肉と麸のころころ煮 キャベツとちくわのごま和え 高野豆腐とねぎの味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎ツナそぼろおにぎり	鶏もも肉、さつま揚げ、焼き竹輪、高野豆腐、牛乳、ツナ缶	精白米、車ふ、じゃがいも、油、砂糖、すりごま、押麦	人参、キャベツ、小松菜、長ねぎ、バナナ
2 土	五目うどん 五目うどん汁 じゃがいもと人参のきんぴら 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚もも肉、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、じゃがいも、油、砂糖、いりごま	干し椎茸、人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ
7 木	ごはん(未満児) 鶏肉と卵の親子煮 土佐酢和え 小松菜とねぎの味噌汁 みかん	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎バナナクッキー	鶏もも肉、卵、木綿豆腐、牛乳	精白米、砂糖、無塩バター、小麦粉、コーンフレーク	人参、玉ねぎ、干し椎茸、キャベツ、もやし、小松菜、長ねぎ、みかん、バナナ
8 金	ごはん(未満児) 豚肉の生姜焼き カラフルひじき じゃがいもと切干大根の味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚かたロース、牛乳	精白米、油、砂糖、じゃがいも	生姜、玉ねぎ、ピーマン、人参、小松菜、ホールコーン缶、切干大根、長ねぎ、バナナ
9 土 ☆	焼きそば わかめとえのき茸の中華スープ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚もも肉、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油	キャベツ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ、えのき茸、長ねぎ
11 月 ☆	キーマカレーライス(未満児) キーマカレー 大根サラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎キャロットケーキ	豚ひき肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳、おから、卵、プレーンヨーグルト、調製豆乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖、すりごま、小麦粉	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、大根、きゅうり
12 火	たけのこごはん　地産地消の日 魚のごま味噌煮 春野菜のお浸し 豆腐とねぎの澄まし汁 ももゼリー	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎きなこパンケーキ	鶏ひき肉、油揚げ、鮭、絹ごし豆腐、牛乳、きなこ	精白米、砂糖、すりごま、ホットケーキミックス、油	たけのこ、人参、生姜、キャベツ、もやし、小松菜、長ねぎ
13 水 ☆	ごはん(未満児) 豆腐とツナのチキンバーグ 彩り野菜のナムル 春雨とチンゲンサイの中華スープ バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	鶏ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳	精白米、片栗粉、油、すりごま、ごま油、春雨	玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、きゅうり、チンゲンサイ、生姜、バナナ
14 木	ごはん(未満児) ひじき入り厚焼き卵 春野菜サラダ 味付けのり 小松菜の豆乳ごま味噌汁 キウイフルーツ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	鶏ひき肉、卵、スキムミルク、厚揚げ、調製豆乳、牛乳、かつお節	精白米、すりごま、砂糖、油、押麦、いりごま	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン缶、小松菜、長ねぎ、キウイフルーツ
15 金	ごはん(未満児) 豚肉とふきの煮物 野菜の納豆和え えのき茸とわかめの味噌汁 みかん	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎黒糖蒸しパン	豚もも肉、厚揚げ、挽きわり納豆、牛乳、調製豆乳	精白米、車ふ、砂糖、上新粉、黒砂糖、油	ふき、人参、切干大根、小松菜、えのき茸、長ねぎ、みかん
16 土	きつねうどん きつねうどん汁 ツナサラダ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	油揚げ、ツナ缶、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、すりごま	人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、キャベツ
18 月 ☆	ごはん(未満児) チキンのクリームシチュー ボイルウインナー コールスローサラダ いちご	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎バナナケーキ	鶏もも肉、スキムミルク、調製豆乳、ポークウインナー、牛乳	精白米、じゃがいも、バター、上新粉、油、砂糖、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、ホールコーン缶、アスパラガス、いちご、バナナ
19 火	かきあげ丼(未満児) しらす干し入りかき揚げ 野菜のいそべ和え 豆腐と切干大根の味噌汁	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	しらす干し、木綿豆腐、牛乳	精白米、さつまいも、小麦粉、片栗粉、油、砂糖	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、小松菜、切干大根、万能ねぎ
20 水 ☆	ごはん(未満児) 鶏肉のマスタード焼き マセドアンサラダ 豆腐と卵のコンソメスープ バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎わかめの甘辛クッキー	鶏もも肉、スキムミルク、木綿豆腐、卵、牛乳	精白米、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、ホットケーキミックス、いりごま、ごま油	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、人参、きゅうり、ホールコーン缶、小松菜、バナナ

５月のきゅうしょくだより

2026 年　5 月　　岩見三内保育所

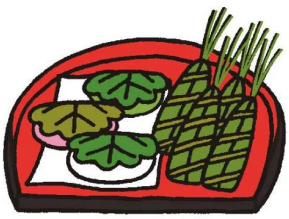
日付	昼食	おやつ（〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品（骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品（力と体温のもと）	緑色の食品（身体の調子を整える）
21 木	春のさわやかちゃんぽんうどん 花形たまご 切干大根のさっぱり和え 鉄強化チーズ 麺の日	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎鮭おにぎり	豚ばら肉、蒸しかまぼこ、卵、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳、塩ざけ	干しうどん、ごま油、すりごま、砂糖、精白米、押麦、いりごま	干し椎茸、玉ねぎ、人参、キャベツ、長ねぎ、切干大根、きゅうり、もやし
22 金	ごはん(未満児) 豚肉と高野豆腐の甘辛煮 ダブルポテトサラダ 小松菜とえのき茸の澄まし汁 キウイフルーツ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎味噌蒸しパン	豚かたロース、高野豆腐、スキムミルク、牛乳	精白米、油、砂糖、すりごま、じゃがいも、さつまいも、ホットケーキミックス、米粉、黒砂糖	人参、玉ねぎ、しめじ、生姜、にんにく、小松菜、えのき茸、キウイフルーツ
23 土☆	スパゲティナポリタン 具だくさんコンソメスープ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳	スパゲッティ、油	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、キャベツ、小松菜
25 月☆	ポークカレーライス(未満児) ポークカレー汁 きなこサラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎ココアケーキ	豚もも肉、スキムミルク、きなこ、鉄強化ヨーグルト、牛乳、調製豆乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、小松菜、ブロッコリー
26 火☆	ごはん(未満児) 鮭の若草焼き フレンチサラダ ジュリエンヌスープ バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎ひじきおにぎり	鮭、ベーコン、牛乳	精白米、油、押麦、砂糖、いりごま	ほうれん草、キャベツ、アスパラガス、ホールコーン缶、人参、ごぼう、玉ねぎ、バナナ
27 水	中華丼(未満児) 八宝菜 もやしと小松菜の中華和え わかめとコーンの中華スープ みかん	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎ポテトクラッカー	豚もも肉、牛乳、粉チーズ	精白米、油、片栗粉、ごま油、砂糖、いりごま、じゃがいも、小麦粉	人参、たけのこ、干し椎茸、白菜、玉ねぎ、チンゲンサイ、長ねぎ、小松菜、もやし、ホールコーン缶、みかん
28 木	ごはん(未満児) ふわふわ卵焼き 切干大根の納豆和え 豚汁 バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎ヨーグルトパン	鶏ひき肉、スキムミルク、卵、挽きわり納豆、豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳、ブレーンヨーグルト	精白米、油、強力粉、砂糖	玉ねぎ、人参、切干大根、キャベツ、小松菜、ごぼう、大根、長ねぎ、バナナ
29 金	ごはん(未満児) 鶏肉のくわ焼き 油揚げと野菜のお浸し じゃがいもと切干大根の味噌汁	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	鶏もも肉、油揚げ、牛乳	精白米、油、砂糖、じゃがいも	ブロッコリー、キャベツ、もやし、小松菜、人参、切干大根、長ねぎ
30 土	野菜ラーメン 野菜ラーメン汁 じゃがいもとひじきの炒め煮 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚もも肉、さつま揚げ、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、ごま油、じゃがいも、油、砂糖	白菜、もやし、小松菜、長ねぎ、人参

※日付に☆印がある日はパンでもおいしく食べられるメニューです。（給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください）

・地産地消の日→5/12(火)
・麺の日→5/21(木)

・3,4,5歳児はご飯はいりません。





朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、３食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



旬のタケノコ

春は芽吹きの季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

