

# 給食献立表

2026・5月

日高市立保育所

日	曜	3 歳 以 上 児	
		昼 食	お や つ
1	金	わかめご飯・おでん風煮・グレープフルーツ	ジョア・ビスケット
2	土	茶・ミートソーススパゲティ	
7	木	ご飯・八宝菜・スティックきゅうり・わかめスープ	牛乳・コーンおやき
8	金	ご飯・赤魚甘辛煮・ポテトサラダ・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・みそだれ蒸しパン
9	土	茶・ミートドリア	
11	月	ご飯・チキンカレー・フルーツヨーグルト	牛乳・かぼちゃきな粉
12	火	ご飯・さばのみそ煮・小松菜なめたけ和え・すまし汁(ほうれん草、竹輪、玉ねぎ)	牛乳・いちごジャムサンド
13	水	ご飯・ささみレモン焼き・ひじき煮・みそ汁(きゃべつ、麩)	茶・わかめうどん
14	木	ご飯・豆腐ミートグラタン・ゆでブロッコリー・レタススープ	牛乳・いもようかん
15	金	ご飯・アジフライ・コールスローサラダ・みそ汁(岩のり、じゃがいも)	牛乳・マカロニきな粉
16	土	茶・和風ツナスパゲティ	
18	月	ご飯・ポークシチュー・きゅうりとトマトのおかか和え	牛乳・バナナ・コーンフレーク
19	火	ご飯・カレイ煮付け・大根煮・みそ汁(白菜、油揚げ)	牛乳・焼きそば
20	水	ご飯・鶏肉胡麻照り焼き・青菜3色和え・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	茶・おにぎり
21	木	ご飯・親子焼き・スパゲティサラダ・みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、水菜)	牛乳・ぼてともち
22	金	鶏南蛮風うどん・竹輪の磯辺揚げ・トマトとブロッコリーの甘酢和え	牛乳・ヨーグルトケーキ
23	土	茶・ナポリタンスパゲティ	
25	月	ご飯・ポークカレー・わかめサラダ	牛乳・フルーツポンチ
26	火	ご飯・鮭のおろし煮・納豆和え・みそ汁(えのき、にら)	牛乳・ケチャップライス
27	水	ご飯・豚肉とアスパラの炒め物・切干大根煮・みそ汁(たまねぎ、わかめ)	牛乳・ふかしいも
28	木	ご飯・麻婆豆腐・きゅうり昆布和え・春雨スープ	牛乳・五平餅
29	金	ご飯・赤魚西京焼き・ブロッコリーおかか和え・すまし汁(かまぼこ、玉ねぎ、ほうれん草)	牛乳・お好み焼き
30	土	茶・ミートドリア	

## ～ちまきと柏餅～

5月5日はこどもの日(端午の節句)ですね。

もともと中国から伝わった五節句のひとつです。

よくちまきや柏餅を食べますが、ちまきは中国の聖人「屈原」の命日が5月5日と言われており、弔うために楝樹の葉にお米を包み、5色の糸で巻いたものを蒸して供えたことがはじまりと言われています。「屈原」は忠誠心が高かったとされて、ちまきを子供に食べさせると忠義の高い子に育つなどとも言われているようです。柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者の絶えない縁起の良い木とされ、また葉の強い香りは邪気を払うとされ、もちを柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたと言われています。

3歳以上児

エネルギー：501kcal

タンパク質：21.3g

脂 質：13.7g

3歳未満児

エネルギー：418kcal

タンパク質：18.4g

脂 質：12.4g

★子どもたちに人気のいちおしメニュー(レシピ付き)を掲載しています。

日高市子育て応援課のホームページ“公立保育所のおひるごはん”をご覧ください。

HP

日高市 公立保育所のおひるごはん

検索

