



# もりのキッチンだよ

2026.05

新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちました。子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れ、笑顔で過ごす姿が多く見られるようになってきました。ぽかぽか陽気が心地よい季節となり、戸外での遊びも楽しめる時期ですね。これから少しずつ気温も上がってきますので、水分補給や体調管理に気を配りながら元気に過ごしていきたいと思えます。



## 🌱 主食・副食量の目安について 🌱

0歳児は月齢により食事量や形が大きく変わります。1~2歳児では副食(おかず全体)で100g~150g、3~5歳児では、150~200g程度を目安にしています。子どもたちの成長や発達に合わせて、無理なく食べられる量を目安に給食を提供しています。食べる量には個人差がありますので、体調や食欲に合わせてながら「楽しく食べること」を大切にしています。

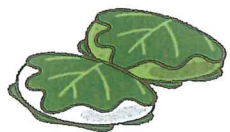
年齢区分	主食 🍚	主菜 🍖	副菜 🥬
9~18か月	80~100g	15g~30g	30~50g
1~2歳児	80~90g	20g~30g	50~80g
3~5歳児	100~110g	30g~40g	60~100g

### ※食事ポイント※

- 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べましょう。
- 苦手なものは、一口からのチャレンジでOK
- 生活リズムを整え、決まった時間に食事をとりましょう

## 🌸 こどもの日の行事食「柏餅」 🌸

5月5日は子どもの日です。行事食として親しまれている柏餅には、「子どもたちが元気に大きく育ちますように」という願いが込められています。そんな柏餅をたちばなさんが作ってくれます。生地感触にふれたり、形を作ったりする中で、食べる楽しさや季節の行事に親しみを感ずってもらえたらと思います。



### 🌟 人気のおやつ 🌟

- ★クッキー
  - ★マカロニきな粉
  - ★ドーナツ
  - ★黒糖蒸しパン
- 4月はおからドーナツが人気でした。「おかわりある？」と楽しみにする声もありました。

## ☆旬の野菜がいっぱいの給食☆

春が旬の野菜といえば、柔らかくてみずみずしく体に良い成分をたっぷり含んでいます。園では、いちょうさんのお部屋の前の花壇には【スナップエンドウ】があります。また、れいか先生からたくさんの竹の子を頂きました。頂いた竹の子は子ども達が皮をむいて給食室まで届けてくれました。【竹の子ご飯が食べたい!!】ご希望に答えて翌日竹の子ご飯に。【とっても美味しかったよ】と、その声がなによりも私たちの励みになりました。竹の子を使ったメニューが続きましたが、子どもたちは季節の味を楽しみながら、喜んで食べてくれていました。

# 献立表

2026/05月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,回鍋肉,厚焼き玉子,小松菜の胡麻和え	ミルク,かしわ餅
07	木	麦茶,ビスケット	ハヤシライス,三色サラダ,大根煮	ミルク,ジャムパン
08	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のレモン揚げ,青菜の卵和え,キャベツの甘酢漬	ミルク,甘食
11	月	麦茶,カルピ,さつぼろポテト	御飯,鶏肉のごまみそ焼,かぼちゃのサラダ,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,クッキー
12	火	麦茶,アスパラガス	カレーライス,コールスローサラダ,福神漬	ミルク,ホットケーキ
13	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,マーボー豆腐,切干大根のサラダ,法蓮草のココット	フルーチェ
14	木	麦茶,ビスケット	しょうゆスパゲティ,じゃがベーコン,小松菜の胡麻和え	ミルク,シュガーパン
15	金	麦茶,とんがりコーン	鯉のぼり給食	ミルク,蒸しケーキ
18	月	麦茶,カルピ,さつぼろポテト	御飯,鶏かつ,きゅうりの華風サラダ,ほうれん草の胡麻和え	ミルク,マカロニきな粉
19	火	麦茶,アスパラガス	肉味噌うどん,厚焼き玉子,キャベツのツナサラダ	ミルク,甘食
20	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ひじきの御飯,ちくわ磯辺揚げ,ウインナーと野菜のソテー	ミルク,マドレーヌ
21	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉とトマトの煮込み,もやしとニラの和え物,ひじきゴマネーズ	ミルク,バターラスク
22	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,あじフライ,粉ふき芋,春雨サラダ	ミルク,コンフレーク
25	月	麦茶,カルピ,さつぼろポテト	御飯,酢豚,磯あえ,ほうれん草の卵巻き	ミルク,ココアホットケーキ
26	火	麦茶,アスパラガス	うめ御飯,ハンバーグ,マカロニサラダ	ミルク,お焼き
27	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ミートスパゲティ,サラダ,南瓜のグラッセ	ミルク,黒糖蒸しパン
28	木	麦茶,ビスケット	にんじん御飯,ウインナー胡麻パン粉揚げ,根菜とひき肉のオイスター炒め	ミルク,ジャムパン
29	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,ポテトサラダ,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,スコーン

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	561	21.9	17.6	237	2.2	175	0.32	0.43	26	5	1.9
目標量	575	23	16	260	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	98	95	110	91	88	83	103	119	118	139	119
3才未満児	492	18.9	15.6	235	1.8	136	0.26	0.39	20	4.2	1.5
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	106	102	122	111	78	72	104	139	100	127	100