

新学期が始まり 1か月が経ちました。保育時間も通常になり本格的な園生活が始まります。園庭や 畑・子どもの森から少しずつ足を延ばし散歩に出かけたりお腹がすく時間までゆっくりあそびが展開されていきます。一人一人にとって「皆で食べる給食」が楽しい時間となるように食べ物の好き嫌いは無理はせず、様々な体験や活動を通していろいろな食べ物への興味関心も高まればと考えております。美味しい素材の味がするほくぶ幼稚園の給食で育つ1年間を、どうぞよろしくお願いいたします。

園長 松村明子

## 牛乳じゃなくてもOK！高カルシウムの食事

※食べ物通信より一部引用

昔から「骨を強くするには牛乳」といわれてきたのは、カルシウムが豊富で手軽に摂取できるからです。しかし、実際には牛乳よりもカルシウムの含有率・吸収率が高い食材もあります。牛乳が合わない日本人も多いため、より効率的にカルシウムを摂取できる食材を紹介します！

### 《幼児に関する1食分のカルシウム含有量と達成率（※概算）、その他比較表 一覧》

食材	幼児摂取目安量	含有量 (mg)	目標量の達成率 (%)	調理例
イワシ丸干し	30 g	132	80	塩焼き
<b>水菜</b>	50 g	105	70	チョレギサラダ
<b>小松菜</b>	50 g	85	55	胡麻和え
木綿豆腐	100 g	120	80	マーボー豆腐
しらす干し	10 g	50	35	胡瓜の酢の物
牛乳	100 g	110	75	飲み物として

※アブラナ科の野菜は太字で表示

※カルシウム吸収率を比較してみると、牛乳は33%、アブラナ科の野菜は50%であることから、カルシウムの摂取において、含有量と吸収率の両方を重視する必要があるということがわかります。



◎カルシウム以外にも、骨を強くする栄養素があります。

- ・ビタミンD（魚介類、きのこ類）
- ・たんぱく質（肉、魚、大豆製品）
- ・ビタミンK（納豆、青菜、昆布）
- ・水溶性食物繊維（野菜、果物、海藻）
- ・ビタミンC（ブロッコリー、キウイ、柑橘類）
- ・マグネシウム（種実類、大豆製品、魚介類）
- ・カリウム（野菜、果物）



## 海藻サラダ のレシピ

胡瓜	1本	①胡瓜はスライスします。
レタス	1/4玉	②レタスは食べやすい大きさにちぎります。
カットわかめ	3g	③カットわかめは10分浸水し、ザルにあげ水気を絞ります。
砂糖	小さじ1	④調味料をすべて混ぜ合わせます。
薄口醤油	小さじ1	⑤④と下処理した食材を混ぜ合わせます。
酢	大さじ1と1/2	
塩こしょう	少々	
油	大さじ1	できあがり♪

# 2026年度 5月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。  
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。  
 ※(1歳児クラス)牛乳の提供を開始します。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (カや体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	金	◆中華丼◎うの花サラダ★牛乳	豚肉、ちくわ、おから、ハム、牛乳	白米、玄米、砂糖、片栗粉、ごま油、コーン、マヨネーズ、油	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、木耳、胡瓜	◆オイスターソース、酒、薄口◎薄口、酢、塩こしょう	ジャムサンド	ふかし芋
2	土	◆ミートソーススパゲッティ◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティ麺、油、コーン、砂糖	人参、玉葱、胡瓜、キャベツ、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	お菓子
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	◆麦御飯◎カレイのチーズパン粉焼き★ひじき煮●味噌汁	カレイ、粉チーズ、ひじき、あげ、豆腐、いりこ(だし)、わかめ	白米、麦、砂糖、パン粉、油	こんにゃく、干し椎茸、人参、玉葱	◎塩こしょう★醤油、みりん●味噌	みかんゼリーお菓子	お菓子
8	金	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま、油	こんにゃく、人参、玉葱、キャベツ、ごぼう	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口、酢	米粉クッキー(プレーン)	バナナ
9	土	◆焼きそば◎胡瓜のナムル★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ごま油、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	お菓子
11	月	◆麦御飯◎さばのソース焼き★マカロニサラダ●味噌汁	鯖、ハム、卵、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、コーン、マカロニ、マヨネーズ	生姜、胡瓜、しめじ、玉葱	◎醤油、ウスターソース、酒★塩こしょう●味噌	のりおにぎりいりこ	お菓子
12	火	◆きび御飯◎肉じゃが★胡瓜の梅肉和え●牛乳	豚肉、牛乳、かつお節	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜、梅干し	◎醤油、みりん	黒糖きな粉蒸しパン	バナナ
13	水	◆炒り玄米御飯◎鯖のフライ★中華サラダ●すまし汁	鯖、高野豆腐、豆腐、いりこ(だし)	白米、玄米、米粉、コーン、ごま油	玉葱、えのき、胡瓜、キャベツ	◎塩、とんかつソース★醤油、酢●薄口、塩	バナナケーキ	ふかし芋
14	木	◆麦御飯◎麻婆豆腐★伴三絲●田作り	豆腐、鶏肉、ハム、いりこ	白米、麦、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨	葱、にんにく、生姜、干し椎茸、キャベツ、人参	◎オイスターソース、醤油、みりん、味噌★薄口、酢●醤油、酒	スイートポテト	粉ふき芋
15	金	◆きび御飯◎タンドリーチキン★塩昆布和え●味噌汁	鶏肉、ヨーグルト、塩昆布、かつお節、あげ、豆腐、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖	にんにく、キャベツ、人参、胡瓜、玉葱	◎ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩こしょう★醤油、みりん●味噌	米粉クッキー(ごま)	バナナ
16	土	◆うどん◎キャベツの胡麻和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、かつお節(だし)、ヨーグルト、わかめ	うどん麺、ごま、砂糖、ジャム	干し椎茸、キャベツ、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口	お菓子	お菓子
18	月	◆炒り玄米御飯◎鮭の塩焼き★きんぴらごぼう●味噌汁	鮭、ちくわ、豆腐、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま	ごぼう、人参、こんにゃく、玉葱、葱	◎塩★醤油●味噌	ゆかりおにぎり	お菓子
19	火	《年少保育参観日》◆きび御飯◎チリコンカン風★もやしのナムル●牛乳	鶏肉、大豆、牛乳	白米、もちきび、ごま油、じゃが芋	にんにく、人参、玉葱、トマト缶、もやし、胡瓜	◎ケチャップ、ウスターソース、★薄口	ラスク	バナナ
20	水	《年中保育参観日》◆麦御飯◎鶏の唐揚げ★ポテトサラダ●すまし汁	鶏肉、ハム、あげ、いりこ(だし)、わかめ	白米、麦、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉	にんにく、胡瓜、人参、玉葱	◎塩麹、酒★塩こしょう●薄口、塩	水ようかんお菓子	人参グラッセ
21	木	《お誕生日メニュー》◆豚丼◎スパゲッティサラダ★みかんジュース	豚肉、ハム	白米、玄米、スパゲッティ麺、コーン、油、ごま	玉葱、生姜、胡瓜、みかんジュース	◆醤油、みりん◎薄口、酢、塩こしょう	ちぎりパン	ふかし芋
22	金	◆きび御飯◎鯖の味噌だれ★キャベツのおかか和え●すまし汁	鯖、かつお節、豆腐、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、油	生姜、キャベツ、小松菜、人参、玉葱、しめじ	◎醤油、味噌、みりん、酒★薄口●薄口、塩	ココアケーキ	粉ふき芋
23	土	◆そぼろ御飯◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、砂糖、ジャム、コーン、油	胡瓜、キャベツ、バナナ	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	お菓子
25	月	◆麦御飯◎鮭のマーマレード焼き★ひじきサラダ◎うどん汁	鮭、ひじき、ハム、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、ごま、ごま油、マーマレード、うどん麺	胡瓜、人参、キャベツ、玉葱	◎醤油★醤油、酢●薄口、塩	塩おにぎり漬物	お菓子
26	火	◆カレーライス◎海藻サラダ★牛乳	鶏肉、牛乳、わかめ	白米、玄米、砂糖、じゃが芋、カレーパウダー、油	にんにく、人参、玉葱、胡瓜、レタス	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(レーズン)	バナナ
27	水	◆炒り玄米御飯◎鶏つくね★こんがりキツネの野菜サラダ●味噌汁	鶏肉、豆腐、あげ、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、コーン、油、砂糖、片栗粉、じゃが芋	玉葱、しめじ、キャベツ、胡瓜	◎醤油、みりん、酒★醤油、酢、こしょう●味噌	ミルク蒸しパン	人参グラッセ
28	木	《年長保育参観日》◆麦御飯◎タイピーエン★胡瓜のナムル●田作り	豚肉、いりこ	白米、麦、春雨、ごま油、砂糖	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜	◎オイスターソース、酒、薄口★薄口◎醤油、酒	マカロニきな粉	粉ふき芋
29	金	◆麦御飯◎鶏の南蛮漬★青のりポテト●味噌汁	鶏肉、青のり、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉、じゃが芋	玉葱、えのき	◎醤油、酢★塩●味噌	りんごゼリーお菓子	ふかし芋
30	土	◆ごはん◎肉じゃが★胡瓜のごま和え●果物◇牛乳	豚肉、牛乳、かつお節(だし)	白米、じゃが芋、砂糖、ごま	人参、玉葱、こんにゃく、バナナ、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口	お菓子	お菓子