



5月給食だより

西久留米こども園



子どもと一緒に朝ごはんの習慣を

幼児期は食習慣を身につけるためにも大切な時期なので、1日の始まりに大切な朝ごはんをきちんと食べられるようになるといいですね。生活のリズムが乱れてしまうと、おなかがすかないこともあります。早寝早起きを心がけて、朝ごはんを食べる時間をつくりましょう。

ミネストローネ 5人前

玉葱	80 g	1/2 個
人参	80 g	1/3 個
じゃがいも	100	中 1 個
セロリ	25 g	1/3 本
ベーコン	30 g	4 枚
にんにく	3 g	小 1 片
サラダ油	3 g	大 1
スパゲティ	30 g	20 g
鶏ガラスープ (水)	600 g	
(コンソメスープの素)	1 個	
トマトピューレ	大 3	
塩	小 1/2	
パセリ	0.6 g	

【作り方】

- ① 鶏ガラスープをとる。またはコンソメスープの素を使う。
- ② 玉葱、セロリ、ベーコン、人参、じゃがいもは 1 cm幅のサイコロ角切りに切る。にんにくはみじん切りにする。パセリ、セロリの葉はみじん切りにして、水にさらす。
- ③ 鍋に油を入れてにんにく、玉葱、ベーコン、セロリの順に炒めて、人参、じゃがいもを加える。
- ④ 鶏ガラスープ又は水とコンソメスープの素、トマトピューレを加えて煮込む。
- ⑤ スパゲティの麺を 2~3 cm幅に折りながら鍋に加える。
- ⑥ 塩で味をととのえて、最後にパセリ、セロリの葉を加える。



しっかり煮込むことで、トマトの酸味が和らぎ、ベーコンや野菜の旨味が出てきます。水分が蒸発しやすいので、水を足してください。

ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「具たくさん」「ごちゃ混ぜ」と言われて、新鮮な野菜をたっぷり入れたトマト味のスープです。イタリアでは日本のみそ汁のように「ミネストローネがおふくろの味」と言われています。これからトマト、ズッキーニ、茄子など出回りますので新鮮な夏野菜を入れるのもいいですね。



5月 給食献立表

日	曜日	10時おやつ 未満児	献立名	3時のおやつ
1	木	ビスケット	ご飯 マカロニグラタン 人参しりしり 小松菜のスープ	牛乳 黒糖蒸しパン
2	金	チーズ	ご飯 麻婆豆腐 ちりめんと野菜のナムル オレンジ	中華ちまき
3	土	憲法記念日		
4	日	みどりの日		
5	月	こどもの日		
6	火	振替休日		
7	水	せんべい	ご飯 ハヤシチュー ひじきサラダ オレンジ	牛乳 栄養チヂミ
8	木	チーズ	ご飯 魚ムニエル ポテトサラダ かき玉汁	牛乳 茹でそら豆 ビスケット
9	金	ビスケット	ご飯 若草焼き きんぴらごぼう あすか汁 オレンジ	牛乳 コーントースト
10	土	ボーロ	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 みそ汁	牛乳 せんべい
11	日			
12	月	ビスケット	チャンポン 煮豆 バナナ	ごはんおやき
13	火	バナナ	ご飯 キーマカレー ヨーグルトサラダ オレンジ	牛乳 マドレーヌ
14	水	せんべい	【誕生会】きのこごはん はんぺんフライ 鉄分たっぷりサラダ 汁ビーフン メロン	フルーツコーンフレーク
15	木	チーズ	ご飯 チャンプル みそ汁 りんご	ミルク餅
16	金	ビスケット	ご飯 魚のかりんとう揚げ 切干大根の酢の物 みそ汁	ココア寒天
17	土	ボーロ	焼きそば わかめスープ バナナ	牛乳 ビスケット
18	日			
19	月	ビスケット	ご飯 親子煮 即席漬け みそ汁	フルーツヨーグルト
20	火	せんべい	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 小松菜サラダ 中華スープ	【クラス誕生会】 牛乳 ケーキ
21	水	オレンジ	スパゲティミートソース 豆乳スープ バナナ	牛乳 ココア蒸しパン
22	木	チーズ	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ひじきの和風サラダ オレンジ	牛乳 パンプティング
23	金	ビスケット	ごはん コーンスープ ポテトミートローフ ごま和え	牛乳 あべ川マカロニ
24	土	ボーロ	ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め はんぺん汁	牛乳 丸ぼうろ
25	日			
26	月	ビスケット	ご飯 豚肉の生姜焼き 豆乳汁 りんご	牛乳 バナナケーキ
27	火	バナナ	ご飯 ツナカレー コールスロー オレンジ	牛乳 シュガートースト
28	水	せんべい	ピースご飯 チーズと青菜のオムレツ きゅうりのサラダ ミネストローネ	フルーツ寒天
29	木	チーズ	肉うどん 煮びたし バナナ	牛乳 豆腐ケーキ
30	金	ビスケット	ご飯 ローストチキン かみかみサラダ 卵スープ	牛乳 フライドポテト
31	土	ボーロ	ご飯 肉豆腐 すまし汁	牛乳 バウムクーヘン

材料購入都合上、献立を変更する場合がありますのでご承知ください。



5月 離乳食献立表



日	曜日	後期食	中期食	前期食
1	木	軟飯 野菜の柔らか煮 人参柔らか煮 スープ	かゆ 野菜の柔らか煮 人参の柔らか煮(きざみ) スープ	かゆ 煮つぶし 煮つぶし スープ
2	金	軟飯 豆腐煮 おひたし(きざみ) オレンジ(ほぐし)	かゆ 豆腐煮(きざみ) おひたし(きざみ) オレンジ(ほぐし)	かゆ 煮つぶし 煮つぶし オレンジ(果汁)
3	土	憲法記念日		
4	日	みどりの日		
5	月	こどもの日		
6	火	振替休日		
7	水	軟飯 シチュー おひたし オレンジ(ほぐし)	かゆ シチュー(きざみ) おひたし オレンジ(ほぐし)	かゆ 煮つぶし 煮つぶし オレンジ(果汁)
8	木	軟飯 煮魚 マッシュポテト すまし汁	かゆ 煮魚(ほぐし) マッシュポテト すまし汁	かゆ 白身魚(つぶし) マッシュポテト すまし汁
9	金	軟飯 豆腐煮 野菜煮 あすか汁 オレンジ(ほぐし)	かゆ 豆腐煮(きざみ) 野菜煮 あすか汁(きざみ) オレンジ(ほぐし)	かゆ 煮つぶし 野菜煮(つぶし) あすか汁(つぶし) オレンジ(果汁)
10	土	軟飯 じゃがいもそぼろ煮 みそ汁	かゆ じゃがいもそぼろ煮(きざみ) みそ汁(きざみ)	かゆ じゃがいも煮 (つぶし) みそ汁(つぶし)
11	日			
12	月	軟飯 煮込みめん 煮豆 バナナ	かゆ 煮込みめん(きざみ) 煮豆 バナナ(きざみ)	かゆ 煮込みめん(つぶし) バナナ(つぶし)
13	火	軟飯 シチュー おひたし オレンジ(ほぐし)	かゆ シチュー(きざみ) おひたし オレンジ(ほぐし)	かゆ 煮つぶし 煮つぶし オレンジ(果汁)
14	水	軟飯 煮魚 汁ビーフン おひたし メロン(薄切り)	かゆ 煮魚(ほぐし) 汁ビーフン おひたし メロン(おろし)	かゆ 白身魚(つぶし) おひたし 汁ビーフン(つぶし) メロン(果汁)
15	木	軟飯 チャンプル みそ汁 煮りんご(薄切り)	かゆ チャンプル(きざみ) みそ汁(きざみ) 煮りんご(おろし)	かゆ 煮つぶし みそ汁(つぶし) 煮りんご(果汁)
16	金	軟飯 煮魚 おひたし みそ汁	かゆ 煮魚(ほぐし) おひたし みそ汁(きざみ)	かゆ 白身魚(つぶし) おひたし スープ(つぶし)
17	土	軟飯 煮込みめん スープ バナナ	かゆ 煮込みめん(きざみ) スープ バナナ(きざみ)	かゆ 煮込みめん(つぶし) スープ(つぶし) バナナ(つぶし)
18	日			
19	月	軟飯 煮物 おひたし みそ汁	かゆ 煮物(きざみ) おひたし みそ汁(きざみ)	かゆ 煮つぶし 煮つぶし みそ汁(つぶし)
20	火	軟飯 煮魚 おひたし すまし汁	かゆ 煮魚(ほぐし) おひたし すまし汁	かゆ 白身魚(つぶし) おひたし すまし汁
21	水	軟飯 煮込みスパゲティ 豆乳スープ バナナ	かゆ 煮込みスパゲティ(きざみ) 豆乳スープ バナナ(きざみ)	かゆ 煮込みスパゲティ(つぶし) 煮つぶし バナナ(つぶし)
22	木	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 コールスロー オレンジ(ほぐし)	かゆ 鶏肉と野菜の煮物(きざみ) コールスロー オレンジ(ほぐし)	かゆ 野菜のスープ煮 煮つぶし オレンジ(果汁)
23	金	軟飯 ポテトミートローフ おひたし コーンスープ	かゆ ポテトミートローフ(ほぐし) おひたし(きざみ) コーンスープ	かゆ 煮つぶし 煮つぶし スープ(つぶし)
24	土	軟飯 豆腐みそ煮 すまし汁	かゆ 豆腐煮 すまし汁(きざみ)	かゆ 煮つぶし すまし汁(つぶし)
25	日			
26	月	軟飯 野菜煮 豆乳汁 煮りんご(薄切り)	かゆ 野菜煮(きざみ) 豆乳汁 煮りんご(おろし)	かゆ 野菜煮(つぶし) 煮つぶし 煮りんご(果汁)
27	火	軟飯 野菜煮 おひたし オレンジ(ほぐし)	かゆ 野菜煮(きざみ) おひたし オレンジ(ほぐし)	かゆ 煮つぶし 煮つぶし オレンジ(果汁)
28	水	軟飯(グリンピース) 青菜の煮物 おひたし ミネストローネ	かゆ(グリンピース) 青菜の煮物 おひたし ミネストローネ(きざみ)	かゆ(グリンピース) 煮つぶし おひたし ミネストローネ(つぶし)
29	木	軟飯 煮込みうどん 柔らか煮 バナナ	かゆ 煮込みうどん(きざみ) 柔らか煮(きざみ) バナナ(きざみ)	かゆ 煮込みうどん(つぶし) 煮つぶし バナナ(つぶし)
30	金	軟飯 煮魚 すまし汁 キャベツのきゅうりおろし和え	かゆ 煮魚(ほぐし) すまし汁 キャベツのきゅうりおろし和え	かゆ 白身魚(つぶし) すまし汁 煮つぶし
31	土	軟飯 豆腐煮 スープ	かゆ 豆腐煮 スープ(きざみ)	かゆ 煮つぶし スープ(つぶし)

材料購入都合上、献立を変更する場合がありますのでご承知ください。