

令和8年度 5月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

日	曜	献立名	主材料			エネルギー(kcal)	午前おやつ(未満児)	午後おやつ
			(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1	金	ミニハンバーグ ブロッコリーツナ和え トマト チーズ ぶりかけ コンソメスープ	豚牛ひき肉 ツナ チーズ 牛乳	ブロッコリー トマト 玉ねぎ 人参	米 ジャガイモ サラダ油	312 (484)	牛乳 お菓子	牛乳 ★フライドポテト
2	土	焼きそば 果物	ウィンナー	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ピーマン パナナ	中華めん サラダ油	358	お菓子	お菓子
3	日	憲法記念日						
4	月	みどりの日						
5	火	子どもの日						
6	水	振替休日						
7	木	カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 ジャガイモ サラダ油	364 (536)	チーズ お菓子	ミルク 果物
8	金	マーボー豆腐 春雨サラダ 卵焼き チーズ みそ汁(じゃが芋 わかめ)	豆腐 豚鶏ひき肉 春雨 卵 わかめ チーズ 牛乳	もやし 小松菜 人参	米 ジャガイモ サラダ油	322 (494)	牛乳 お菓子	牛乳 ★サターアンダギー
9	土	肉入りうどん 果物	豚肉 なた	ごぼう 人参 ねぎ	うどん サラダ油	324	お菓子	お菓子
10	日							
11	月	赤魚の煮つけ 粉ふき芋 温野菜(アスパラ) もみじ納豆 チーズ みそ汁(豆腐 えのき わかめ)	赤魚 納豆 チーズ 豆腐 わかめ 脱脂粉乳	アスパラ 人参 えのき	米 ジャガイモ さつま芋	301 (473)	ヤクルト お菓子	ミルク ★焼き芋
12	火	親子丼 ほうれん草お浸し	鶏肉 卵 牛乳 板かま 牛乳	玉ねぎ 三つ葉 ほうれん草 パナナ	米 サラダ油	357 (529)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
13	水	オムレツ ブロッコリーさっぱり和え トマト ぶりかけ みそ汁(じゃが芋 わかめ)	鶏ひき肉 わかめ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト	米 ジャガイモ サラダ油	308 (480)	牛乳 お菓子	ヨーグルト お菓子
14	木	チキンカレー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 ジャガイモ サラダ油	364 (536)	チーズ お菓子	ミルク 果物
15	金	肉入りうどん 果物	豚肉 なた 牛乳	ごぼう 人参 ねぎ パナナ	うどん サラダ油	351	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
16	土	スタミナ丼 中華スープ 果物	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 もやし ねぎ パナナ	米 サラダ油	376	お菓子	お菓子
17	日							
18	月	さんま生姜煮 卵焼き ほうれん草お浸し チーズ みそ汁(豆腐 しいたけ えのき わかめ)	さんま 卵 板かま チーズ 豆腐 わかめ 脱脂粉乳	生姜 ほうれん草 豆腐 しいたけ えのき	米 ジャガイモ サラダ油	319 (491)	ヤクルト お菓子	ミルク ★みそポテト
19	火	お誕生会 (ぶりかけご飯 エビカツ 千切りレタス トマト 果物)	えび 牛乳	レタス トマト いちご	米 サラダ油	494	牛乳 お菓子	ゼリー お菓子
20	水	豚丼 ピーマンと人参のツナ和え	豚肉 ツナ 牛乳 脱脂粉乳 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン パナナ	米 サラダ油	310 (482)	牛乳 お菓子	牛乳 ★パナナケーキ
21	木	カレー アスパラサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 アスパラ きゅうり パナナ	米 ジャガイモ サラダ油	364 (536)	チーズ お菓子	ミルク 果物
22	金	マーボー豆腐 ソーセージソテー 中華きゅうり チーズ みそ汁(キャベツ わかめ)	豆腐 鶏豚ひき肉 角肉ソーセージ チーズ わかめ 豆乳 牛乳	きゅうり キャベツ	米 サラダ油	289 (461)	牛乳 お菓子	★豆乳プリン お菓子
23	土	ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ピーマン パナナ	パスタ サラダ油	379	お菓子	お菓子
24	日							
25	月	お弁当の日(肉入り野菜丼 果物)	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし パナナ	米 サラダ油	316 (488)	ヤクルト お菓子	ミルク お菓子
26	火	三色丼 みそ汁(豆腐 わかめ ねぎ)	鶏ひき肉 卵 豆腐 わかめ 牛乳	ほうれん草 ねぎ パナナ	米 サラダ油	356 (528)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
27	水	さばみそ煮 アスパラ炒め トマト みそ汁(じゃが芋 わかめ)	さば ウィンナー わかめ 牛乳 脱脂粉乳	生姜 アスパラ トマト	米 ジャガイモ さつま芋 サラダ油	309 (481)	牛乳 お菓子	ミルク ★さつまスティック
28	木	チキンカレー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 ジャガイモ サラダ油	364 (536)	チーズ お菓子	ミルク 果物
29	金	カレー生姜煮 ひじき炒め 小松菜の納豆和え みそ汁(玉ねぎ 人参 えのき しいたけ)	カレー ひじき 油揚げ ちくわ 納豆 牛乳	生姜 人参 小松菜 玉ねぎ 人参 えのき しいたけ	米 食パン サラダ油	294 (466)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ラスク
30	土	チャーハン 野菜中華和え わかめスープ 果物	ウィンナー わかめ 卵	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし きゅうり パナナ	米 サラダ油	364	お菓子	お菓子
31	日							

今月の食事指導

園庭で野菜を育てはじめたり季節の野菜を知ったりして、食べ物への興味が広がりが好き嫌いをなく食べられるようにする。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ()は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。
- ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

食事のあいさつを習慣に

食べる前の「いただきます」、食べたあとの「ごちそうさま」は食事のマナーの基本です。「いただきます」には動植物の命をいただくという意味とともに、食事ができるまでにかかわった人への感謝が込められています。「ごちそうさま」は、食材を作り、運び、買い集めるために走り回った人への感謝の気持ちを表しています。食事のあいさつを習慣にしましょう。

