

令和8年度

5月献立表

あいさり認定こども園

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児		3歳以上児							
						あか	き	みどり	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)					
						からだを つくる	ちからが でる	からだのちようしを よくする			塩分(g)							
1	金	牛乳 スティックパン	麦飯	ポークカレー 竹輪とスナッPEndウのサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 クレープ	牛乳 豚肉 竹輪 ヨーグルト	白米 じゃがいも 三温糖 ごま	にんじん コーン もやし みかん缶 バナナ	玉ねぎ スナッPEndウ	471	328	15.2	11.8	17.2	14.5	1.3	1.7	
2	土	麦茶 おやつ	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 おやつ	豚肉	白米 三温糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ		279	206	9.7	10.2	5.6	6.3	0.1	0.3	
4	月			みどりの日														
5	火			こどもの日														
6	水			振替休日														
7	木	麦茶 おこさませんべい	麦飯	ほっけの焼き魚 ブロッコリー胡麻マヨサラダ きんぴらごぼう みそ汁 こどもの日ゼリー	牛乳 ドーナツ	ほっけ ローズハム 木綿豆腐 牛乳	白米 三温糖 ごま油	ごぼう ブロッコリー もやし きゅうり 大根 小ねぎ	にんじん コーン	408	432	17.1	22.3	12.3	18.7	1.1	1.4	
8	金	牛乳 ウエハース	麦飯	アスパラ入りつくね 切干大根のサラダ 春雨のそぼろ炒め みそ汁 ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	豚肉 鶏肉 豆腐 ローズハム	白米 三温糖 はるさめ じゃがいも	長ねぎ にんじん アスパラガス 切干大根 きゅうり たけのこ えのきたけ	にんじん	468	322	21.1	18.8	15.9	10.4	0.9	1.1	
9	土	麦茶 おやつ	麦飯	ポークケチャップ 果物	麦茶 おやつ	豚肉	白米 三温糖	玉ねぎ にんじん		264	191	8.8	9.2	6.1	7.1	0.3	0.6	
11	月	麦茶 ヨーグルト	麦飯	鮭の青のり焼き アスパラマヨサラダ 厚揚げと小松菜の炒め煮 みそ汁 果物	牛乳 ツナサンド	鮭 生揚げ 豆腐 ツナ	白米 バター 三温糖 食パン	エリンギ アスパラガス レタス にんじん 小松菜 玉ねぎ 切干大根	にんじん	390	414	19.9	26.2	13.2	19.4	1.4	1.8	
12	火	麦茶 ハイハイ	麦飯	さわらの照り焼き 切干大根そぼろ炒め そら豆とひじきのサラダ みそ汁 青りんごゼリー	牛乳 黒ゴマきな粉蒸しパン	さわら 鶏肉 ツナ 豆腐	白米 三温糖 ごま	切干大根 にんじん しいたけ そら豆 ひじき もやし 玉ねぎ 小ねぎ	にんじん	453	479	18.2	13.8	13.0	15.7	1.3	1.5	
13	水	麦茶 ごまビスケット		ナポリタンスバゲティ ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	牛乳 ケーキ 誕生日会	ベーコン ローズハム 牛乳	マカロニ 三温糖 バター じゃがいも	玉ねぎ にんじん 青ピーマン アスパラガス キャベツ もも缶 みかん缶	にんじん	431	609	13.8	20.5	14.8	21.9	1.1	1.5	
14	木	牛乳 ビスケット	わかめご飯	さばの味噌煮 かぶのそぼろあん 春雨サラダ すまし汁 ヨーグルト	麦茶 豆乳ちゃんぽん麺	さば 鶏ひき肉 ローズハム 豆腐	白米 三温糖 片栗粉 はるさめ	かぶ にんじん 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 キャベツ しいたけ	にんじん	466	385	21.5	23.5	15.0	14.7	1.6	1.8	
15	金			親子遠足														
16	土			麦茶 おやつ	麦飯	ピピンバ 果物	麦茶 せんべい	豚ひき肉 高野豆腐	白米 三温糖 ごま油	しいたけ もやし にんじん	372	171	10.5	8.4	6.3	6.7	0.3	0.6
18	月			麦茶 星たべよ	麦飯	赤魚のしょうが焼き キャベツとわかめの和え物 スタミナ納豆 みそ汁 果物	牛乳 ホイップジャムサンド	赤魚 鶏ひき肉 納豆 豆腐	白米 三温糖 食パン	キャベツ にんじん わかめ コーン 小ねぎ 大根 長ねぎ	にんじん	376	401	18.6	25.8	12.0	17.7	1.2
19	火	麦茶 おこさませんべい	麦飯	《食育の日》 カレイの塩焼き 味噌かぶら(福島郷土料理) ブロッコリーおかか和え かぶスープ ヨーグルト	麦茶 ルーローハン(台湾)	カレイ かつお節 ベーコン 豚肉	三温糖 じゃがいも ごま 白米	ブロッコリー かぶ にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	346	340	14.4	18.5	14.0	20.1	0.7	1.3	
20	水	牛乳 スティックパン	ゆかりご飯	アスパラの肉巻き マーボー茄子 もやしのナムル 切干大根スープ 果物	牛乳 じゃがまる	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	白米 三温糖 ごま油 じゃがいも	アスパラガス なす 玉ねぎ にんじん しいたけ 長ねぎ もやし 切干大根	にんじん	500	440	20.1	20.6	21.3	23.3	0.8	0.8	
21	木	麦茶 ごまビスケット	麦飯	あじフライ たけのこおかか炒め ほうれん草のしらす和え みそ汁 ゼリー	牛乳 ホットケーキ	あじ 油揚げ しらす 豆腐	白米 パン粉 油 バター	れんこん たけのこ にんじん 小ねぎ ほうれん草 キャベツ ぶなしめじ	にんじん	423	451	19.4	25.4	13.4	19.4	1.2	1.7	
22	金	牛乳 ウエハース	麦飯	ピーマンの肉詰め ポテトサラダ 豚汁 果物	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	白米 片栗粉 パン粉 きゅうり じゃがいも	玉ねぎ 大根 ピーマン にんじん きゅうり ごぼう コーン 長ねぎ	にんじん	512	466	21.7	23.3	21.4	24.6	1.3	1.7	
23	土	麦茶 おやつ	麦飯	ポークカレー 果物	麦茶 せんべい	豚肉	白米 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ コーン		302	224	7.9	7.1	6.8	7.0	0.9	1.3	
25	月	麦茶 ハイハイ	麦飯	ほっけみそ焼き ピーマンとなすのひき肉炒め 三色納豆 みそ汁 果物	牛乳 ココアドーナツ	ほっけ 鶏ひき肉 納豆 チーズ	白米 三温糖 ごま油 白米	ピーマン ほうれん草 なす 切干大根 玉ねぎ えのきたけ にんじん	にんじん	424	451	20.3	26.8	13.8	20.6	1.3	1.4	
26	火	麦茶 星たべよ	麦飯	赤魚の照り焼き じゃがいもそぼろ煮 ひじきのツナサラダ みそ汁 青りんごゼリー	牛乳 ツナトースト	赤魚 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	白米 じゃがいも 三温糖 食パン	玉ねぎ にんじん ひじき コーン きゅうり もやし ぶなしめじ にんじん	にんじん	411	433	18.3	23.0	13.3	18.5	1.7	1.6	
27	水	牛乳 ビスケット	麦飯	鶏肉のパン粉焼き 粉ふきいも マカロニサラダ わかめスープ 果物	麦茶 ビーフン	鶏肉 チーズ ハム 豚肉	白米 パン粉 じゃがいも ビーフン	にんじん きゅうり わかめ 長ねぎ もやし キャベツ しいたけ	にんじん	388	396	17.1	24.3	10.0	17.5	0.7	1.6	
28	木	麦茶 ヨーグルト	わかめご飯	さわらの青のり焼き 大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え みそ汁 果物	牛乳 二色パイ	さわら 豚肉 豆腐 牛乳	白米 ごま 三温糖	大根 キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 小ねぎ もやし	にんじん	421	437	18.4	22.0	16.0	23.1	1.1	1.6	
29	金	牛乳 ウエハース	麦飯	アスパラ入りかき揚げ ひじきの煮物 ごぼうサラダ みそ汁 ヨーグルト	牛乳 お米deブルーベリータルト	ウインナー 油揚げ ツナ 豆腐	白米 薄力粉 油 三温糖	玉ねぎ かぶ アスパラガス ひじき にんじん しいたけ ごぼう きゅうり	にんじん	517	462	17.6	19.4	22.5	25.5	1.4	1.7	
30	土	麦茶 おやつ	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	白米 三温糖 片栗粉	白菜 玉ねぎ にんじん		262	188	8.6	8.8	5.3	6.0	0.3	0.4	

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・5/13(水)は誕生日会ですので3歳以上見のお子さんはご飯のいらない日です。



きゅうしょくだより



令和8年5月1日 №2



食べる時間を決めて「生活リズム」を整えよう

「早寝・早起き」と言われても、すぐに改善するのは難しいもの。そこで、まずは食事の時間を一定にしてみましょう。毎日、食事の時間を一定にすると、自然に就寝時間も一定になっていきます。生涯にわたる、子どもの健やかな成長を支える「生活リズム」。焦らず整えていきましょう。



お弁当の日について

園では年に数回お弁当の日があります。ご飯・主菜・副菜の割合を同じくらいにすると栄養バランスが良くなります。ご飯はおにぎりにすると食べやすいですし、デザートに果物があると楽しみがあって良いですね。（ゼリーはお控えください。）

※誤嚥の危険性のあるミニトマトやいちご、ぶどう、チーズ、豆類は切ってお弁当に入れるようお願い致します。

切っていない場合は、そのまま持ち帰りにさせていただきます。

※ピック等は危険なため使用しないようお願い致します。



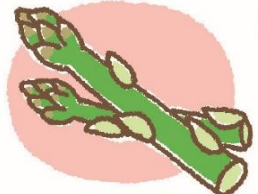
春が旬の食べ物

芽吹き春。新鮮で香りの高い食材が並びます。特に春野菜は独特な苦味や香りがあり、新陳代謝を促進する働きがあります。

菜の花



アスパラガス



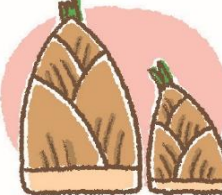
春キャベツ



新タマネギ



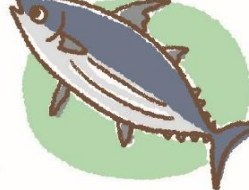
タケノコ



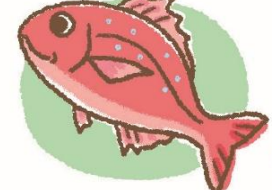
山菜類



初カツオ



マダイ



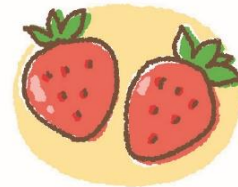
シラス



アサリ



イチゴ



サクランボ

