

令和8年 5月分 さくら保育園					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	金	肉じゃが、みそ汁 野菜のゴママヨネーズ和え、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 バームクーヘン
2	土	きつねうどん、ゆで卵 牛乳、チーズ、果物	うどん	ゼリー	ジャムサンド
7 21	木	魚の竜田揚げ、みそ汁 小松菜の磯和え	ごはん	ビスケット	牛乳 大学芋
8	金	春の遠足			
22	金	肉豆腐、みそ汁 ツナサラダ、果物	ごはん	あられ	牛乳 ミルクスティックパン
9 23	土	焼きそば、牛乳 チーズ、果物	蒸中華麺	星型せんべい	おにぎり
11 25	月	豚肉のマレード焼き、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	サブレ	牛乳 オレンジゼリー
12 26	火	鶏肉の唐揚げ、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	せんべい	牛乳 お好み焼き
13 27	水	スパニッシュオムレツ、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	麩菓子	牛乳 いちご蒸しパン
14	木	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ツナ和え	ごはん	塩せんべい	牛乳 きなこサンド
28	木	お誕生日会	ごはん	せんべい	牛乳 ロールケーキ
15 29	金	チキンカレー、酢じょうゆ和え ヨーグルト、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 ワッフル
16 30	土	スパゲティーナポリタン 牛乳、チーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	バームクーヘン
18	月	煮魚(赤魚)、みそ汁 ほうれん草のナムル、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 フレンチトースト
19	火	かぼちゃコロッケ、みそ汁 ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん	卵ボーロ	牛乳 プリン
20	水	麻婆豆腐、果物 春雨サラダ	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 シュガーラスク

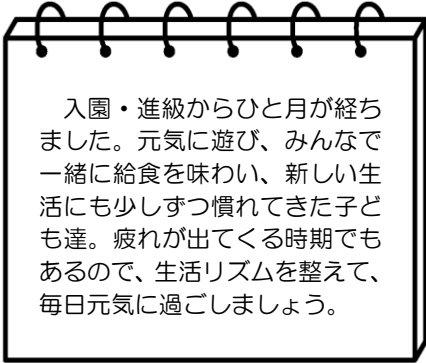
5月の「アゲインの日」は「みそ汁」にいわき産青ねぎを使用します。



区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	5月の平均	479Kcal	19.5g	16.1g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	5月の平均	396Kcal	19.9g	17.5g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g



新緑をさわやかな風が吹き抜ける季節になりました



入園・進級からひと月が経ちました。元気に遊び、みんなで一緒に給食を味わい、新しい生活にも少しずつ慣れてきた子ども達。疲れが出てくる時期でもあるので、生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

5月5日は端午の節句

もともとは病気や災害が起こらないように願う行事で、男の子の節句になったのは鎌倉時代から。

端午の節句に欠かせない「かしわ餅」の柏の葉は、新芽が成長するまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄を願う縁起のよい食べ物とされています。



朝ごはんを食べて元気になろう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝、起きたばかりの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体のスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーッとしたり、元気に遊ぶことができません。一回に食べられる量があまり多くないこどもにとって



朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。また、体内時計をリセットし、生活リズムを整えるには、朝の光を浴びることも大切。気持ちよく目覚められるよう、早寝も心掛けましょう。



レシピ紹介

★ 納豆和え ★

【材料】 幼児1人分

納豆 15g にら 10g
 もやし 10g にんじん 5g
 マヨネーズ 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1/4

【作り方】

- ① にんじんは千切りにして茹でる。
- ② にらは食べやすい長さに切って茹で、水気を絞る。
- ③ もやしも茹でる。長い場合は食べやすく切る。
- ④ ①～③が冷めたら、マヨネーズ・しょうゆを加えて和える。

ワンポイント ごはんのおともにぴったりの保育所の人気メニュー！

納豆でタンパク質を、野菜でビタミンや食物繊維を摂ることができます。

野菜をほうれん草やオクラなどに替えたり、しらすを加えたりしてもおいしいですよ。

