

5月 献立表

令和8年

日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食				日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食					
						牛乳	ジュース	果物	菓子							牛乳	ジュース	果物	菓子		
1日(金)	じゃがいものそぼろに キャベツのみそしる きゅうりとワカメのすのもの	ご飯	15時 牛乳		粥 みそ汁	10時		○	○	16日(土)	ふわふわどん フルーツ	ご飯			粥 野菜の煮物			○	○		
2日(土)	にくうどん フルーツ	麺類			粥 煮込みうどん			○	○	17日(日)											
3日(日)										18日(月)	さけのこうそうパンこやき よくばりスープ キャロットサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時	15時		○	○	
4日(月)										19日(火)	ブルコギ とうふとワカメのスープ キャベツとコーンのサラダ	ご飯	15時 ジュース		粥 豆腐の煮物	10時	15時		○	○	
5日(火)										20日(水)	やさいたっぷりスープ スパゲティサラダ	色々 パン	15時 牛乳	さくさくクッキー	粥 野菜スープ	10時	15時		○	○	
6日(水)										21日(木)	たにんどん ツナとほうれんそうのあえもの	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時	15時		○	○	
7日(木)	カレーライス いりことだいずのごまがらめ	ご飯	15時 牛乳	マカロニきな粉	粥 肉じゃが	10時	15時		○	○	22日(金)	☆おこさまランチ☆	ご飯	15時 牛乳	おたのしみ	粥 お子様ランチ	10時	15時		○	○
8日(金)	ちくわのいそべあげ とんじる はるさめサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 豚汁	10時	15時		○	○	23日(土)	ちゅうかどん フルーツ	ご飯			粥 野菜の煮物				○	○
9日(土)	ハヤシライス フルーツ	ご飯			粥 野菜の煮物				○	○	24日(日)										
10日(日)											25日(月)	さけのマヨネーズやき かきたまスープ スタミナツト	ご飯		飲むヨーグルト	粥 魚のやわらか煮	10時			○	○
11日(月)	さばのしょうゆに ワカメのみそしる きりぼしだいこんに	ご飯		フルーツゼリー	粥 魚のやわらか煮	10時			○	○	26日(火)	とりのからあげ たまねぎのみそしる カニカマとやさいのあえもの	ご飯	15時 牛乳		粥 みそ汁	10時	15時		○	○
12日(火)	とりのレモンふうみ コンソメスープ ブロッコリーのサラダ	ご飯	15時 ジュース		粥 野菜の煮物	10時	15時		○	○	27日(水)	おやかどん ほうれんそうのごまあえ	ご飯	15時 ジュース		粥 野菜の煮物	10時	15時		○	○
13日(水)	クリームシチュー マカロニサラダ	メロン パン	15時 牛乳	揚げパン	粥 肉じゃが	10時	15時		○	○	28日(木)	わふうスパゲティ ふわふわスープ チーズキッス	リッチ ツイスト		フルーツポンチ	粥 肉じゃが	10時			○	○
14日(木)	さんしょくそぼろごはん とうふのみそしる	ご飯	15時 牛乳		粥 みそ汁	10時	15時		○	○	29日(金)	やきにくふうやさしいため ワカメスープ ちゅうかサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時	15時		○	○
15日(金)	マーボーどん ワカメスープ	ご飯		カップヨーグルト	粥 豆腐の煮物	10時			○	○	30日(土)	やきそば フルーツ	麺類			粥 野菜スープ				○	○
											31日(日)										

新緑が美しい季節になりました。

保育園のこいのぼりも元気に青空をおよいでいます。

入園・進級して一ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様ですね。

一方、少し疲れもたまってくる時期でもあります。

十分に睡眠をとり、しっかり朝食を食べて、

元氣よく登園できるようにしましょう。



～春の旬を味わおう～

春キャベツ みずみずしくてやわらかく、ビタミンCが豊富。ふわっとして丸みがあるのが美味しいです。

たけのこ 食物繊維が豊富なので便秘予防・肥満防止になります。

新じゃが 皮が薄くハリがあるものがおすすめ！ビタミンB1、Cが豊富です。

新たまねぎ 肉厚でやわらかく、みずみずしいのが特徴。血液をサラサラにしてくれます。

