



# 5月の献立



令和8年度

吉岡町第四保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
<b>こどもの日お祝い献立</b>								
1	金	おせんべい	お赤飯 肉豆腐 きゅうりとにんじんの浅漬け 若竹汁 牛乳	いちごジャムパン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 もち米 めんつゆ 食塩 浅漬けの素 和風だし しょうゆ 食パン いちごジャム ビュアココア 麦茶	ささげ 豚肉 焼き豆腐 わかめ かまぼこ 普通牛乳	しらたき 長ねぎ きゅうり にんじん たけのこ	
2	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん もやし キャベツ	
4	月	<b>みどりの日</b>						
5	火	<b>こどもの日</b>						
6	水	<b>振替休日</b>						
7	木	ビスケット	ご飯 さば塩焼 切干し大根煮 厚揚げの味噌汁 ミルージュ	のりしおポップコーン 麦茶	ビスケット 精白米 調合油 しょうゆ 砂糖 和風だし ポップコーン 食塩 麦茶	さば塩焼 さつま揚げ 生揚げ みそ ミルージュ あおのり	切干しだいこん しいたけ にんじん たまねぎ あさつき	
8	金	おせんべい	トマトクリームパスタ コロコロサラダ パナナ 麦茶	あんみつ 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティ フイヨン オリブ油 マヨネーズ さつまいも 食塩 上新粉 白玉粉 粉寒天 砂糖 こしあん 黒砂糖 麦茶	ベーコン 生クリーム チーズ 普通牛乳 豆腐	トマトケチャップ たまねぎ ぶなしめじ にんにく きゅうり にんじん パナナ みかん	
9	土	おせんべい	焼きうどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい うどん かつお節 塩コショウ みりん しょうゆ ミニゼリー	あおのり	キャベツ にんじん	
11	月	おせんべい	バターピラフ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーの三色サラダ オニオンスープ 牛乳	ヨーグルト蒸しパン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 食塩 フイヨン パター 食塩 穀物酢 調合油 ホットケーキミックス 砂糖 麦茶	鶏肉 チーズ 普通牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん ブロッコリー スイートコーン ぶなしめじ パセリ	
12	火	ビスケット	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしときゅうりのゴマ酢和え もずく汁 牛乳	レモンクッキー 麦茶	ビスケット 精白米 砂糖 みりん しょうゆ 料理酒 パター 穀物酢 すりごま 食塩 薄力粉 レモン果汁 ベーキングパウダー 麦茶	さけ ロースハム かまぼこ みそ もずく 普通牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ もやし きゅうり 糸みつば	
13	水	おせんべい	ご飯 ポークケチャップ イタリアンサラダ 豆苗のスープ 牛乳	焼きチュロス 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 調合油 イタリアンドレッシング 緑豆はるまき フイヨン 食塩 薄力粉 グラニュー糖 パター 麦茶	豚肉 普通牛乳 豆腐 鶏卵	ぶなしめじ たまねぎ トマト ケチャップ キャベツ きゅうり スイートコーン 赤ピーマン トウモロコシ にんじん	
14	木	ビスケット	ご飯 チキン南蛮 いんげんのおかか和え 大根の味噌汁 麦茶	フルーチェ	ビスケット 精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 マヨネーズ しょうゆ 砂糖 穀物酢 かつお節 フルーチェ	鶏肉 鶏卵 油揚げ みそ 普通牛乳	きゅうり たまねぎ パセリ さやいんげん にんじん ぶなしめじ だいこん	
15	金	おせんべい	シャージャードン 春巻き オレンジ 牛乳	デザートピザ 麦茶	しょうゆせんべい うどん ごま油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 はるまき 調合油 薄力粉 ビュアココア 麦茶	豚肉 みそ 普通牛乳 ホイップクリーム	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり オレンジ パナナ	
16	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 食塩 鶏がら ごま油 ミニゼリー		もやし にんじん キャベツ にんにく しょうが	
18	月	おせんべい	ご飯 鶏肉のハーブ焼き ジャーマンポテト キャベツスープ 麦茶	キャラメルプリン	しょうゆせんべい 精白米 オリブ油 食塩 じゃがいも 調合油 フイヨン 麦茶 キャラメルプリンの素	鶏肉 ウィンナーソーセージ 普通牛乳 ホイップクリーム	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ	
19	火	ビスケット	ご飯 タラのチリソース きゅうりとツナのレモン和え ワンタンスープ 牛乳	カステラ風 麦茶	ビスケット 精白米 調合油 エビチリの素 薄力粉 しょうゆ 砂糖 レモン果汁 薄力粉 強力粉 みりん 麦茶	たら ツナ 豚肉 普通牛乳 鶏卵	たまねぎ きゅうり 長ねぎ	
20	水	おせんべい	味噌ラーメン 餃子 オレンジ ジョア	しらすおにぎり 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん 鶏がら 食塩 ごま油 みそ ラーメンスープ ぎょうざ 精白米 しょうゆ 麦茶	豚肉 みそ ジョア しらす 焼きのり	キャベツ もやし にんじん 長ねぎ スイートコーン オレンジ パセリ	
21	木	ビスケット	菜めし 肉じゃが かぶときゅうりの浅漬け ワカメのみそ汁 牛乳	ツナコーンパイ 麦茶	ビスケット 精白米 菜めし いりごま じゃがいも 調合油 しょうゆ 砂糖 和風だし 食塩 パイ皮 マヨネーズ パセリ 麦茶	豚肉 わかめ 豆腐 みそ 普通牛乳 ツナ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん かぶ きゅうり スイートコーン パセリ	
22	金	おせんべい	ナン風パン バターチキンカレー 根菜サラダ パナナ 牛乳	コンソメポテト 麦茶	しょうゆせんべい ロールパン パター 砂糖 カレールー すりごま ごまドレッシング フライドポテト フイヨン 調合油 麦茶	鶏肉 チーズ 普通牛乳	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト れんこん ごぼう きゅうり パナナ	
23	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい うどん 揚げ玉 めんつゆ ミニゼリー	わかめ	長ねぎ にんじん	
25	月	おせんべい	枝豆ご飯 いわしのみぞれ煮 ひじきサラダ じゃが芋のみそ汁 牛乳	高野豆腐ラスク 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 食塩 しょうゆ すりごま マヨネーズ めんつゆ じゃがいも 調合油 砂糖 パター 麦茶	いわしのみぞれに ひじき ツな わかめ みそ 普通牛乳 凍り豆腐 調整豆乳	えだまめ きゅうり スイートコーン にんじん たまねぎ えのきたけ	
26	火	ビスケット	ルーローハン もやしナムル 中華スープ キャンディチーズ 牛乳	甘食 麦茶	ビスケット 精白米 砂糖 オイスターソース しょうゆ 料理酒 穀物酢 ごま油 食塩 ごま 鶏がら 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 麦茶	豚肉 わかめ チーズ 普通牛乳 鶏卵	こまつな しょうが もやし きゅうり にんじん 長ねぎ	
27	水	おせんべい	ご飯 ハムカツ かんきつキャベツサラダ トマトスープ 牛乳	ピーチゼリー	しょうゆせんべい 精白米 ハムカツ 調合油 中濃ソース かんきつドレッシング フイヨン 食塩	ベーコン 普通牛乳	キャベツ にんじん きゅうり スイートコーン たまねぎ ぶなしめじ パセリ トマト	
28	木	ビスケット	ネギ塩豚丼 茎わかめのサラダ なら玉スープ オレンジ 牛乳	季節のおやつ 麦茶	ビスケット 精白米 鶏がら 食塩 マヨネーズ めんつゆ すりごま フイヨン ぎょうざの皮 麦茶	豚肉 くきわかめ かに かまぼこ 鶏卵 普通牛乳 チーズ ベーコン	長ねぎ たまねぎ きゅうり スイートコーン なら えのきたけ にんじん オレンジ アスパラガス	
29	金	おせんべい	ご飯 チーズハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳	誕生日ケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 パン粉 調合油 スパゲティ 食塩 穀物酢 食塩 砂糖 フイヨン 薄力粉 ビスケット 麦茶	豚肉 チーズ 豆腐 ツな 普通牛乳 鶏卵 ホイップクリーム	たまねぎ にんじん きゅうり ぶなしめじ 黄桃	
30	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん もやし キャベツ	

未満児 エネルギー:524Kcal タンパク質:19.6g 脂質:18.1g カルシウム:224mg 鉄:2.3mg 塩分:1.8g  
 以上児 エネルギー:619Kcal タンパク質:24.7g 脂質:21.8g カルシウム:265mg 鉄:2.8mg 塩分:2.2g

・二重線のメニューは新しいメニューです

◎献立は園の都合により変更することがあります。

## 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



## 五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る

