

令和 8 年 5 月 の 献 立 予 定 表

献立作成者

渡邊

東部若葉保育園

日	曜日	主食	副食	おやつ	主 な 材 料			
					体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	その他
18	月	たけのご飯	鮭の照り焼き なめこのみそ汁 いんげんのごま和え	牛乳 わらび餅	牛乳 鮭 みそ きな粉 油揚げ	米 黒砂糖 砂糖 ごま	いんげん 人参 なめこ 筍の水煮 玉葱 もやし	だし汁 わらび餅粉 醤油 みりん 食塩 酒
19	火	ウインナー カレー	キャベツとしらすのサラダ そら豆 わかめスープ	牛乳 メープルスティック	牛乳 ウインナー 高野豆腐 しらす	米 麦 じゃがいも ごま 砂糖 バター メープルシロップ 油	キャベツ 玉葱 そら豆 人参 葱 コーン缶 わかめ 生姜 にんにく	だし汁 醤油 カレールウ 食塩 酢 酒
20	水	ほうれん草と ツナのスパゲティ	ミートボール ブロッコリー えのきスープ ヨーグルト	牛乳 野菜クッキー	牛乳ヨーグルト鶏卵 豚肉 豆腐 ツナ缶	スパゲティ 小麦粉 油 バター グラニュー糖 パン粉	玉葱 ほうれん草 ブロッコリー人参えのき か ぼちゃ トマトピューレ にんにく ケチャップ	だし汁 醤油 酢 食塩 ベーキングパウダー コンソメ
7 21	木	ご飯	ホイコーロー かぼちゃソテー 豆腐と海苔のスープ	牛乳 クリームロール	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 クリームロール ごま油 三温糖	キャベツ かぼちゃ もやし 玉葱 生姜 人参 パプリカ にら のり にんにく	だし汁 醤油 酒 コンソメ
8 22	金	パン	アジフライ コールスロー 根菜のポトフ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 アジ	パン 米 油 パン粉 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉葱 人参 きゅうり 大根 れんこん レモン わかめ	だし汁 醤油 コンソメ 酒 食塩 中濃ソース
9 23	土	具沢山うどん	カジキの竜田焼き キャベツのサラダ	牛乳 おにぎり	牛乳 カジキ 鶏肉	干しうどん 油 片栗粉 ごま油 砂糖 米	玉葱 人参 キャベツ かぼちゃ きゅうり 葱 大根 しょうが	だし汁 醤油 酢 みりん 酒
11 25	月	ご飯	さわらのごまみそ焼き 切干し大根の煮物 白菜のすまし汁	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 さわら 豆乳 油揚げ きな粉 みそ	米 小麦粉 砂糖 油 三温糖 ごま	人参 白菜 しめじ 葱 切干大根	だし汁 醤油 みりん 食塩
12 26	火	ビビンバ丼	厚揚げのおかか和え ヤングコーンの天ぷら じゃがいものみそ汁	牛乳 ココアケーキ	牛乳 豚肉 生揚げ み そ かつお節 スキムミルク	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 ごま 小麦粉 ココア	小松菜 もやし ヤングコーン 生姜 ブロッコリー 玉葱 人参 わかめ	だし汁 醤油 カレー粉 食塩 酒 ベーキングパウダー
13 27	水	もやしラーメン	チヂミ 塩もみきゅうり ヨーグルト	牛乳 せんべい オレンジゼリー	牛乳 ヨーグルト 豚肉	中華麺 砂糖 油 せんべい 片栗粉 ごま油 ジュース	もやし キャベツ 寒天 きゅうり 人参 玉葱 葱 干し椎茸 生姜 にんにく	だし汁 醤油 食塩 酢 酒
14 28	木	ピースご飯	鶏肉のチーズ焼き なすのみそ汁 ほうれん草の和え物	牛乳 セサミトースト	牛乳 鶏肉 チーズ みそ グリーンピース 油揚げ	米 食パン ごま バター グラニュー糖 砂糖	ほうれん草 玉葱 人参 なす パプリカ もやし	だし汁 醤油 食塩 酒
1.15 29	金	パン	カレイのパン粉焼き グリーンサラダ オニオンスープ	牛乳 チキンピラフ	牛乳 カレイ 鶏肉	パン 米 パン粉 砂糖 油	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 アスパラ コーン缶 にんにく ゆかり	酢 醤油 コンソメ 酒 食塩
2.16 30	土	梅じゃこ スパゲティ	鶏肉とブロッコリーの中華和え さつまいものレモン煮	牛乳 袋菓子	牛乳 鶏肉 しらす	スパゲティ さつまいも ごま 砂糖 三温糖 お菓子	ブロッコリー 玉葱 人参 のり レモン果汁 ゆかり	醤油 酢 酒 食塩

※エネルギー570kcal たんぱく質21g 脂肪17.6g
を基準に献立を作成しています。

- ・ 幼児クラスのみ、誕生日会のケーキに豆乳クリームや果物等のトッピングをする事があります。
- ・ 都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。・ 乳児は10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

※当園で使用しているパンは、業者より納品された製品で「卵・乳・ハム・マヨネーズ」を含む製品を使用しています。又、「卵・乳」を含む製品と同じラインで製造されています。



令和8年5月の延長補食予定表



東部若葉保育園

日	曜日	補食内容
18	月	きつねご飯（油揚げ）
19	火	人参ご飯（人参）
20	水	そばろご飯（豚肉 玉葱）
7 21	木	菜飯
8 22	金	キムムッチご飯
11 25	月	ふりかけご飯（かつおぶし ごま）
12 26	火	チャーハン（豚肉 玉ねぎ）
13 27	水	ごま塩ご飯
14 28	木	鶏めし（鶏肉）
1.15 29	金	塩昆布ごはん

- エネルギー130kcalを基準に献立を作成しています。
- 都合により、献立内容を一部変更する場合があります。

5月 給食だより

R8.4.30 東部若葉保育園

新緑がさわやかに感じられる季節になり、新年度が始まって1ヶ月が経ちました。そろそろ新しい環境にも慣れてくる頃ですが、疲れが出てくる時期でもあります。栄養バランスの良い食事を心がけ、十分な休息をとり、元気いっぱい遊びましょう。



- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。
- * 朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多すぎると食べられない子どもにとって、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！



～食育活動をおこなっています～

幼児クラスを対象に、紙芝居、絵本を使用して食育の話をします。実際に野菜を見て、触れる機会をたくさん作り、食への興味を広げていきたいと思います。また、調理保育・野菜の自家栽培等を通じて食べる事の大切さを伝えています。

らいおん組になると、次の日の献立を、赤（主に身体を作る）黄（熱や力の元になる）緑（身体の調子を整える）の三色の栄養素に色分けする仕事もお願いしています♪

毎日の給食を、写真で掲示しています。乳児給食は、ひよこ組の前、幼児給食は、ぱんだ組の前です。ぜひ、ご覧ください。



今月の食育のテーマは、旬を迎える「豆」です。

給食で使用する「そらまめ」「グリーンピース」「きぬさや」を実際に見て、各豆の違いを見てもらいます。さやむきのお手伝いもお願いする予定です。毎年、そら豆のさやをむくのが早くて上手な「達人」が現れるので、今年も楽しみです！

