

令和8年

5月行事・幼児食献立予定表

妹尾保育園

曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内でのほたらき			栄養価		おやつ			
					熱と力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	熱量 Kcal	蛋白質 g	三未以下 添加	午前 (三未以下)	午後 (全員)	
金	1	15	避難訓練	豚肉と厚揚げのみそ炒め 小魚三杯酢 パイン缶	米、油、砂糖 片栗粉、食パン オレンジクリーム	牛乳、豚肉 厚揚げ、赤みそ ちりめん	人参、玉ねぎ キャベツ、しめじ 小松菜、パイン缶	603	25.0		牛乳、菓子	牛乳 オレンジクリームサンド	
土	2	16		カレーうどん もやしのごま塩あえ 牛乳	乾うどん、油 カレールウ、片栗粉 白ごま、菓子	牛乳、豚肉 油揚げ	人参、玉ねぎ しめじ、白ねぎ もやし、小松菜	534	18.5		牛乳、菓子	2日：ばかうけ 16日：アンパンマンソフトせんべい	
月	/	18	身体計測 (ひよこ・ひまわり組) カワイ体操指導 (みかん組)	鮭の塩焼き 五目きんぴら みそ汁	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま 菓子	牛乳、鮭 油揚げ、豆腐 乾わかめ 中みそ、小魚	人参、ごぼう 糸こんにゃく グリーンピース、玉ねぎ えのき、小松菜	524	25.8		牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛 アスパラガスビスケット	
火	/	19	身体計測 (すみれ・さくら・みかん組)	高野豆腐のオランダ煮 春雨とツナの和え物 手作りふりかけ	米、油、砂糖 片栗粉、緑豆春雨 ごま油、じゃがいも	牛乳、高野豆腐 ツナ缶、乾わかめ 小魚、青のり粉 削りかつお、ピザ用チーズ	人参、キャベツ ホールコーン	622	22.9		牛乳、菓子	牛乳 ポテトもち	
水	/	20	絵本読み聞かせ (さくら組) すまいるキッズサッカー (みかん組)	五目うどん キャベツのゆかりあえ バナナ	ゆでうどん、油 ごま油、食パン ケチャップ	牛乳、鶏肉 油揚げ、ベーコン ピザ用チーズ	人参、大根、ごぼう しめじ、奴ねぎ キャベツ、ゆかり バナナ、玉ねぎ、ピーマン	606	23.3		牛乳、菓子	牛乳 ピザトースト	
木	7	21		八宝菜 粉ふきいも きざみ昆布のじゃこ煮	米、砂糖、ごま油 片栗粉 じゃがいも、白ごま	牛乳、豚肉、平天 刻み昆布、ちりめん	人参、玉ねぎ キャベツ、もやし 乾きくらげ 小松菜、ゆかり	580	21.0		牛乳、菓子	牛乳 梅の香おにぎり	
金	8	22	家族の日	さばのカレー風味揚げ スパゲティソテー パイン缶	米、油、砂糖 小麦粉、乾スパゲティ ケチャップ コーンフレーク	牛乳、さば ベーコン ヨーグルト	人参、玉ねぎ、しめじ エリンギ、ピーマン パイン缶、みかん缶 バナナ	641	25.8		牛乳、菓子	牛乳 フルーツヨーグルト	
土	9	23		きつねうどん 青菜のごまあえ 牛乳	乾うどん、油 砂糖、白ごま 菓子	牛乳、油揚げ 鶏肉	玉ねぎ、人参 奴ねぎ、小松菜 もやし	483	19.6		牛乳、菓子	9日：星たべよ 23日：ぼたぼたやき	
月	11	25	杉本先生のリズム指導 (午後)	マキコムズ造形活動 (さくら・みかん組)	鶏肉の甘辛煮 和風サラダ 小松菜納豆	米、油、砂糖、片栗粉 白ごま、小麦粉 コーンスターチ 植物性生クリーム グラニュー糖	牛乳、鶏肉 乾わかめ、納豆 削りかつお、豆腐	人参、玉ねぎ ごぼう、奴ねぎ 生姜、キャベツ きゅうり、小松菜	626	23.6		牛乳、菓子	牛乳 ミニメロンパン
火	12	26	誕生会	誕生会(12日) 赤魚の生姜煮 バナナ 切干大根のおかかあえ	米、砂糖	牛乳、赤魚 油揚げ 削りかつお、豆乳 粉寒天	生姜、切干大根 人参、キャベツ きゅうり、バナナ	508	20.7	ひじき ごはん	牛乳、菓子	牛乳、ロールケーキ 牛乳 豆乳ココアゼリー	
水	13	27	絵本読み聞かせ (すみれ組) カワイ体操指導 (さくら組)	絵本読み聞かせ (みかん組)	ハヤシライス フレンチサラダ オレンジ	米、油、砂糖 じゃがいも ハヤシルウ、菓子	牛乳、豚肉 昆布	玉ねぎ、人参 グリーンピース キャベツ、きゅうり オレンジ	602	18.1		牛乳、菓子	牛乳、昆布、こんがりサクサク 牛乳、昆布、とんがりコーン
木	14	28		鶏肉の塩こうじ焼き にんじんともやしのあえもの けんちん汁	米、油、砂糖 白ごま、ごま油 小麦粉、バター グラニュー糖	牛乳、鶏肉 豆腐、ちくわ 卵	人参、もやし 小松菜、大根 奴ねぎ	597	22.4		牛乳、菓子	牛乳 バタークッキー	
金	/	29		新じゃがのそぼろ煮 ひじきとちりめんのごま酢あえ バナナ	米、油、砂糖 じゃがいも、片栗粉 白ごま、小麦粉 バター	牛乳、鶏ひき肉 高野豆腐 ちりめん、乾ひじき スキムミルク	人参、玉ねぎ 水煮たけのこ グリーンピース 小松菜、もやし バナナ、レモン	677	24.7		牛乳、菓子	牛乳 ベジータケーキ	
土	/	30		塩焼きそば きゅうりの磯あえ 牛乳	焼きそば玉、油 白ごま、菓子	牛乳、豚バラ肉 ちくわ、削りかつお 青のり粉、塩昆布	人参、キャベツ 玉ねぎ、もやし 奴ねぎ、きゅうり	426	16.9		牛乳、菓子	30日：ばかうけ	

新年度が始まり1か月が経ち、新しい生活に慣れてきたころかなと思います。環境が変わると生活リズムも乱れやすく、体調も崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう！

◎朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは午前中の活動に必要なエネルギーや栄養を補給します。朝から元気に活動するためにも、朝ごはんを食べる習慣が大切です。ごはんやパンだけになりがちですが、ヨーグルトやバナナなど手軽なものを1品足すとより栄養が摂れます！

誕生会

- ☆アラスカごはん
- ☆さわらのみそマヨネーズ焼き
- ☆彩野菜のごまあえ
- ☆すまし汁
- ☆バナナ

この献立の栄養価は3～5歳児の平均で作成されています。平均の熱量は574kcalでたんぱく質は22.0gです。