



令和8年 5月献立表



★乳児の午前おやつは毎日牛乳です

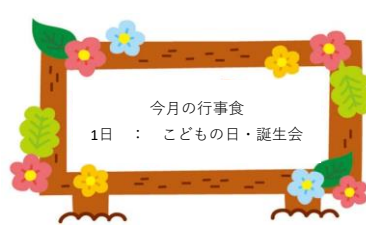
ふきのとう保育園

日 曜 日	献立名	3時のおやつ				
		延長	赤心 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑心 からの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄心 カや体温となるもの 穀類・油類・砂糖類・いも類	その他
1 金	こいのぼりごはん 麩とほうれん草の清汁 鶏のごみそ漬焼き コールスローサラダ 麦茶	かぶとバイ 牛乳	鶏もも肉、スライスチーズ 白みそ(信州味噌)・牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン 焼きのり、ほうれん草、しょうが、	精白米、米サラダ油、麩、上白糖 白いりごま、パイシート、粉糖	かつお・昆布だし、清酒 うすくちしょうゆ、みりん、米酢 食塩、麦茶
2 土 16 土 30	焼鳥あんかけ丼 わかめと玉ねぎの清汁 切り干し大根サラダ 麦茶	せんべい・クッキー 牛乳	焼き鳥缶詰、焼き豆腐、牛乳	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、もやし ほうれん草、きゅうり、切干大根	精白米、米サラダ油、上白糖 ごま油	こいくちしょうゆ、清酒 みりん、かつお・昆布だし うすくちしょうゆ、米酢 せんべい、クッキー、麦茶
7 木 21	納豆ごはん じゃがいもわかめみそ汁 鯖の塩焼き ひじき五目煮 麦茶	米粉のパナナケーキ 牛乳	鯖、ひきわり納豆、無調整豆乳 赤みそ(田舎味噌)	にんじん、小松菜、わかめ、ひじき缶 れんこん、バナナ	精白米、じゃがいも、上白糖 しらたき、米粉、米サラダ油	こいくちしょうゆ、清酒 かつお・昆布だし、みりん うすくちしょうゆ、食塩 ベーキングパウダー
8 金 22	ミートソースパゲッティ コンソメスープ じゃがいもツナサラダ 麦茶	ゆかり胡麻おにぎり 麦茶	鶏ひき肉、ツナ缶	玉ねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、フロコリー、パセリ	スパゲッティ、上白糖、じゃがいも 米サラダ油、精白米、白いりごま	トマトケチャップ、顆粒コンソメ 中濃ソース、トマトピューレ こいくちしょうゆ、米酢、こしょう 食塩、ゆかりふりかけ、麦茶
9 土 23	春雨あんかけ丼 豆腐としめじのみそ汁 きゅうりのナムル 麦茶	せんべい・クッキー 牛乳	鶏ひき肉、白みそ(信州味噌) 木綿豆腐、赤みそ(田舎味噌)	にんじん、ピーマン、玉ねぎ、にんにく しょうが、ぶなしめじ、もやし、きゅうり	精白米、春雨、上白糖、ごま油	かつお・こんぶだし、清酒 鶏ガラ(粉末)、こいくちしょうゆ 麦茶、せんべい、クッキー
11 月 25	アマランサごはん 切り干し大根と油揚げのみそ汁 カレーのチーズ焼き アスパラおかか和え 麦茶	いももち 牛乳	かれない、白みそ(信州味噌) 油揚げ、ピザ用チーズ、牛乳 赤みそ(田舎味噌)	にんじん、アスパラガス、切干大根 コーン	精白米、アマランサス、上白糖 じゃがいも、片栗粉、米サラダ油	かつお・昆布だし、みりん こいくちしょうゆ、清酒、麦茶
12 火 26	ピピン丼 中華スープ 大根のさつぱり和え 麦茶	人参蒸しパン 12日、ソフトサラダ 26日、かつばえびせん 牛乳	鶏ひき肉、無調整豆乳、牛乳	ほうれん草、にんにく、しょうが、もやし にんじん、チンゲン菜、えのきたけ 玉ねぎ、きゅうり、赤ピーマン、大根	精白米、上白糖、白いりごま ごま油、米サラダ油、薄力粉	こいくちしょうゆ、鶏ガラ(粉末) 米酢、ベーキングパウダー 12日：ソフトサラダ 26日：かつばえびせん 食塩、麦茶
13 水 27	食パン オニオンスープ たらとトマト煮 南瓜とれんこんのサラダ 麦茶	五平餅 麦茶	鯖、赤みそ(田舎味噌)	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ 南瓜、れんこん、きゅうり、パセリ(乾)	食パン、片栗粉、上白糖 米サラダ油	顆粒コンソメ、中濃ソース トマトピューレ、顆粒コンソメ いちごジャム(パック) 米酢、こしょう、麦茶
14 木 28	アマランサごはん 小松菜ときこの清汁 鶏の唐揚げ きゃべつのごま和え 麦茶	焼きそば 麦茶	鶏もも肉、鶏小間肉	小松菜、えのきたけ、エリンギ しょうが、キャベツ、もやし、ピーマン あおのり、にんじん	精白米、アマランサス、片栗粉 白いりごま、上白糖、米白絞油 蒸し中華麺	かつお・昆布だし・みりん うすくちしょうゆ、清酒 こいくちしょうゆ、麦茶
15 金 29	アマランサごはん もやしとしめじのみそ汁 鶏肉じゃが 春雨サラダ 麦茶	麩ラスク 牛乳	鶏小間肉、白みそ(信州味噌) いんげんまめ、ツナ缶 無塩バター	もやし、ぶなしめじ、万能ねぎ、玉ねぎ にんじん、きゅうり、赤ピーマン	精白米、アマランサス、上白糖 じゃがいも、しらたき、春雨 麩、グラニュー糖、きな粉 ごま油	かつお・昆布だし、みりん こいくちしょうゆ、米酢、麦茶
18 月	アマランサごはん わかめと水菜の清汁 豆腐と野菜の旨煮 春雨サラダ 麦茶	ツナカレートースト 牛乳	鳥小間肉、木綿豆腐、ツナ缶 牛乳	水菜、わかめ、きゅうり、もやし、にんじん 長葱、白菜、しょうが、玉ねぎ 水菜	精白米、アマランサス、ごま油 上白糖、オリーブ油、白いりごま 春雨、片栗粉	かつお・昆布だし、鶏ガラ(粉末) こいくちしょうゆ、清酒、カレー粉 マヨネーズ、食塩、米酢、塩昆布 麦茶
19 火	たけのこごはん 小松菜となめこのみそ汁 鯖の磯風味焼き フロコリーの炒め物 麦茶	りんごマフィン 牛乳	鶏小間肉、赤みそ(田舎味噌) 油揚げ、鯖、無塩バター、鶏卵 牛乳	たけのこ、にんじん、小松菜、なめこ 青のり、フロコリー、乾ひじき、りんご レモン	精白米、上白糖、米サラダ油 薄力粉、グラニュー糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ みりん、清酒、青菜めしの素 ベーキングパウダー、麦茶
20 水	ロールパン ミネストローネスープ 鮭フライ 大根のマリネ 麦茶	そばろごはん 麦茶	鮭、鶏ひき肉	玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶 トマト缶、赤ピーマン、きゅうり、大根 セロリ、青のり	ロールパン、じゃがいも、薄力粉 オリーブ油、パン粉、上白糖 米白絞油、米サラダ油、精白米 白いりごま	顆粒コンソメ、こいくちしょうゆ 清酒、米酢、食塩、麦茶 かつお・昆布だし、みりん

◎納品の都合により、食材の一部が
変更になる場合がございます。

◎除去・代替食のお子様は、安全管理を
最優先にした献立となっております。

あらかじめご了承ください。



子どもの日のお祝い

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずにつ
いています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かぎとして食べ
られるようになったといわれています。

園では毎年、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝します。これか
らも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っ
ています。

今月の栄養価 (基準値)	今月の栄養価 (基準値)
1~2歳児 エネルギー: 470Kcal (463Kcal)	3~5歳児 エネルギー: 557Kcal (590Kcal)
タンパク質: 18.6g (17.3g)	タンパク質: 20.8g (21.9g)
塩分: 1.3g (1.5g)	塩分: 2.4g (1.6g)

旬の食材

たけのこ・あすばらがす・
しんごぼう
わらび・ぜんまい・ふき
めろん・いちご

食べられる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味
を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや
盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べられ
る量で、「食べれた！」という達成感が次の食欲につながります。

また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」など
と、効能を教えてあげてもよいでしょう。

