



5月予定献立表



<令和8年>
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	金	<こどもの日メニュー>こいのぼりオムライス・☆さわらの香草パン粉焼き・春野菜のイタリアンサラダ・ほうれん草のスープ・いちご	白い風船 オレンジ	鯉のぼりのチーズドック	
2	土	焼きそば・すまし汁・オレンジ	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ	福原T休み
4	月	<みどりの日>			
5	火	<こどもの日>			
6	水	<振替休日>			
7	木	きな粉ご飯・さばの塩焼き・キャベツのゆかり和え・みそ汁・バナナ	ビスケット オレンジ	チヂミ	
8	金	たけのこご飯・豚カツ・ほうれん草のナムル・豆腐のスープ・りんごゼリー	ポーロ バナナ	マーマレードマフィン	
9	土	<参観日> 鶏南蛮うどん・ブロッコリーサラダ・オレンジ	ふかし芋		
11	月	ご飯・魚粉ふりかけ・肉じゃが・ひじきの中華和え・みそ汁・ヨーグルト	ビスコ りんご	人参パンケーキ	
12	火	<はちみつパーティー> 食パン・はちみつ(1~3歳)・ゆかりおにぎり(4~5歳)・手羽元のすっば煮・切干大根サラダ・卵スープ・いちご	ココナッツサブレ オレンジ	みるく餅	
13	水	ミートソーススパゲティ・海藻サラダ・0~3歳切れてるチーズ 4・5歳スティックチーズ・オレンジ	白い風船 バナナ	いなり寿司	
14	木	ご飯・ブルコギ・キャベツのしらす和え・豆乳スープ・バナナ	きな粉マカロニ	チーズまんじゅう	グリーンピースの皮むき(ぞう)
15	金	グリーンピースご飯・さわらの幽庵焼き風・マカロニサラダ・みそ汁・りんご	シガーフライ	お好み焼き	
16	土	豚丼・もやしスープ・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	
18	月	ご飯・鮭のレモン蒸し・小松菜と油揚げの煮浸し・みそ汁・ぶどうゼリー	ポーロ オレンジ	さつま芋スティック	?ボックス(らいおん)
19	火	ご飯・ポークチャップ・青じそドレサラダ・つみれ汁・オレンジ	チーズトースト	ちんすこう	?ボックス(きりん)
20	水	ご飯・ふりかけ・ささみレモン・ひじきサラダ・みそ汁・バナナ	ビスケット りんご	マカロニグラタン	?ボックス(ぞう)
21	木	<弁当の日>	白い風船 バナナ	マシュマロサンド	
22	金	<わくわくデー> ご飯・味付け海苔・鶏のから揚げ・ブロッコリーのごま酢和え・すまし汁・りんご	ココナッツサブレ オレンジ	<LIVEキッチン> クレープ	
23	土	牛丼・わかめスープ・オレンジ	クラッカー りんご	星たべよ バナナ	
25	月	納豆ご飯・☆さばの香味焼き・もやし中華サラダ・みそ汁・りんご	ビスコ バナナ	フライドポテト	玉ねぎの皮むき(らいおん)
26	火	ハヤシライス・コールスロー・0~3歳切れてるチーズ・4・5歳スティックチーズ・オレンジ	ジャムトースト	フルーツヨーグルト	
27	水	ラーメン・塩麩チキンゲリル・小松菜のごま和え・バナナ	シガーフライ	☆じゅーしーのおにぎり	
28	木	<誕生会> わかめご飯・☆キャベツメンチカツ・スパンテー・ほうれん草のサラダ・玉ねぎスープ・オレンジ	ビスケット りんご	いちごのケーキ	
29	金	コーンご飯・豚肉のしょうが焼き・卵の花・きのこスープ・バナナ	ポーロ オレンジ	ふのラスク	
30	土	そばろ丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	

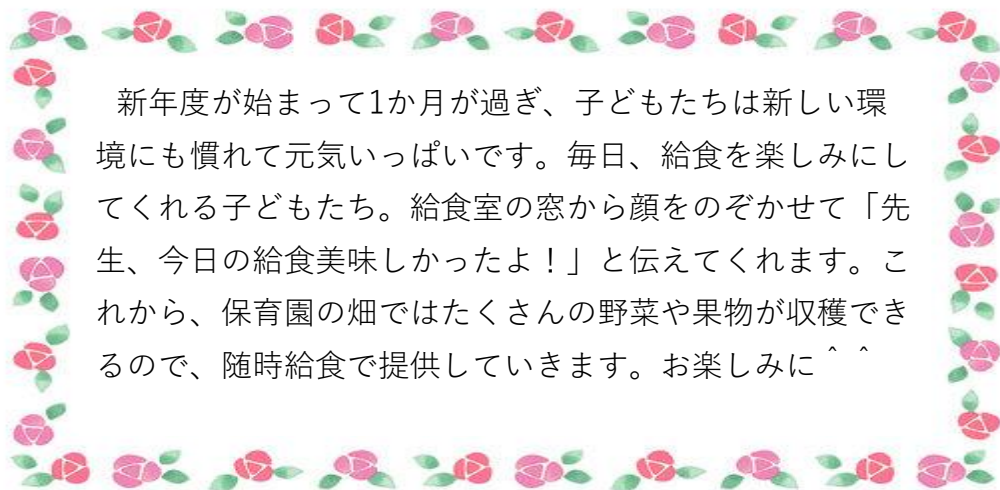
食育クイズ

Q たけのこは、1日に何cm大きくなるでしょう？

- ① 5cm ② 30cm ③ 100cm

A ② 30cm

たけのこは生長がとても早く1日に約30cmも大きくなります。みんなの背は1年でどのくらい伸びるかな？



新年度が始まって1か月が過ぎ、子どもたちは新しい環境にも慣れて元気いっぱいです。毎日、給食を楽しみにしてくれる子どもたち。給食室の窓から顔をのぞかせて「先生、今日の給食美味しかったよ！」と伝えてくれます。これから、保育園の畑ではたくさんの野菜や果物が収穫できるので、随時給食で提供していきます。お楽しみに^^

大崎保育園における給与栄養目標量

	エネルギー (cal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
1~2歳児 (完全給食・おやつ)	462	10	10~15	58~80	423	212	2	187	0.2	0.27	18	2
3~5歳児 (完全給食・おやつ)	575	11	13~19	72~99	475	260	2.3	225	0.23	0.36	18	2.3