

令和8年度5月 給食献立表

こども園まこと

| 日 | 曜日 | 全員共通献立 | あかちゃん ぺんぎん主食 | 3時おやつ | 1号認定 給食提供 |
|-------|----|--------------------------------------|-----------------|------------------------------|--------------|
| 1 | 金 | こどもの日会食 | こどもの日会食メニュー | こどもの日会食メニュー | ○ |
| 2 | 土 | 味噌ラーメン チンゲン菜ツナ和え 果物 | 味噌ラーメン | 牛乳 市販菓子 | / |
| 18 | 月 | ポークスープ 鶏肉のコーンフ레이크焼き キャベツ人参中華和え 果物 | ごはん | 牛乳 市販菓子 | ○ |
| 19 | 火 | アスパラシチュー カレイのムニエル風 チンゲン菜コーン和え 果物 | バターロール | 牛乳 焼きおにぎり | ○ |
| 20 | 水 | 味噌汁 豚肉のごま揚げ ブロッコリーおかか和え 果物 | ごはん | 牛乳 市販菓子 | ○ |
| 7・21 | 木 | 味噌汁 ツナじゃが 大根わかめ和え 果物 | ふりかけごはん | 7日牛乳 きな粉クッキー 21日牛乳 りんごゼリー | ○ |
| 8・22 | 金 | 味噌汁 カミナリ豆腐 胡瓜の醤油和え 果物 | ごはん | 牛乳 豆パン | ○ |
| 9・23 | 土 | ミートソーススパゲティ ほうれん草のり和え 果物 | ミートソース スパゲティ | 牛乳 市販菓子 | / |
| 11・25 | 月 | 味噌汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 果物 | ごはん | ヨーグルト 鉄強化菓子 | ○ |
| 12・26 | 火 | 味噌汁 北海かき揚げ 甘酢もやし 果物 | ごはん | 牛乳 市販菓子 | ○ |
| 13 | 水 | お弁当日 | / | 牛乳 市販菓子 | / |
| 27 | 水 | 味噌汁 コーン入り卵焼き 二色浸し 果物 | ごはん | 牛乳 市販菓子 | ○ |
| 14・28 | 木 | 味噌汁 さばみそ焼き ごま人参 果物 | ごはん | 牛乳 スイートポテト | ○ |
| 15・29 | 金 | キャベツカレー 小松菜しめじ炒め 果物 | ごはん | 牛乳 パインケーキ | ○ |
| 16・30 | 土 | わかめうどん じゃが芋のグラッセ風 果物 | ごはん | 牛乳 市販菓子 | ○ |

《 食のウオッチング 》

食事は**主食・主菜・副菜**を
組み合わせて

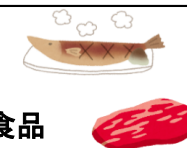
主食

ごはんやパンなどの
炭水化物が多い食品



主菜

肉や魚などの
たんぱく質の多い食品



副菜 (1~2品)

野菜や海藻などの
ビタミンやミネラルの多い食品



食材ごとに、栄養素が違います。
様々な食材を組み合わせることで、
栄養バランスが取りやすくなります。
牛乳などの乳製品も積極的に摂りましょう。

【今月提供予定の果物】

いちご、オレンジ、
パイン、バナナなど

6月下旬に**スイカとメロン**を提供予定です。

食べたことのない食材を園で提供することは
できませんので、必ず家庭で食べてみてください。

※ あかちゃん・ぺんぎん組の午前のおやつは牛乳とくだものです(毎日つきます)