



令和8年5月

# 予定献立表

グッピー保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をどとのえる(みどり)
1	金	こいのぼりカレー、ヨーグルトのサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク こいのぼりクッキー	豚ひき肉、レバー、卵、ハム、 チーズ、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、さつまいも、 HM粉	たまねぎ、にんじん、りんご、グリーンピース、きゅうり、 コーン、ブロッコリー、赤ピーマン、パイン
2	土	親子ウォーク(parent-child evacuation route walk)				
7	木	キャベツのスパゲッティ ポテトと豆のサラダ コーンスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	豚肉、大豆、ヨーグルト、牛乳、 鮭	スパゲッティ、じゃがいも、米、 ごま	キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 コーン、ブロッコリー、りんご、こまつな
8	金	あわごはん、魚のムニエル ゴーヤーチャンプルー、みそ汁、フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	白身魚、豚肉、豆腐、卵、牛乳、 煮干し	米、あわ、小麦粉、さつまい も、ごま	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、なす、えのき、オレンジ
9	土	おべんとう bring a lunch box				
11	月	あわごはん、魚のホイル焼き 肉じゃが、みそ汁、フルーツ	ミルク きなこラスク	鮭、チーズ、豚肉、牛乳、きな 粉	米、あわ、じゃがいも、食パン	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんじん、しらたき、グ リンピース、だいこん、ほうれんそう、りんご
12	火	パン、タンダーチキン、サラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳、 ツナ	パン、米	きゅうり、キャベツ、レタス、トマト、かぼちゃ、いんげん、 オレンジ、ピーマン
13	水	あわごはん、サバのみそ煮 人参シリシリ、すまし汁、フルーツ	ミルク 大学芋	さば、卵、ツナ、豆腐、牛乳	米、あわ、さつまいも、ごま	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、はくさい、しめじ、りん ご
14	木	沖縄そば、ゴーヤーの白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、 牛乳	沖縄そば、さつまいも、米	こねぎ、ゴーヤー、にんじん、パイン、ひじき、にら
15	金	あわごはん、肉の三色巻き オクラのおかか和え、みそ汁、フルーツ	ミルク レアチーズケーキ	牛肉、チーズ、しらす、糸かつ お、牛乳、クリームチーズ、ヨー グルト	米、あわ	にんじん、いんげん、オクラ、えのき、ほうれんそう、もや し、りんご、いちごジャム
16	土	人参にら丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、卵、豆腐、牛乳、 ベーコン、チーズ	パン	人参、にら、フルーツ
18	月	ハヤシライス フルーツヨーグルト、コンソメスープ	ミルク キャロットケーキ	豚肉、ヨーグルト、牛乳、卵	米、小麦粉、HM粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリーンピース、み かん缶、バナナ、アスパラ、カリフラワー
19	火	あわごはん、白身魚のケチャップ煮 おからサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク ジャムサンド	白身魚、おから、焼き豚、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがい も、パン	きゅうり、赤ピーマン、ほうれんそう、りんご、いちごジャ ム
20	水	パン、鶏のレモンソースかけ キャロットサラダ コーンスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	鶏もも肉、牛乳、しらす	パン、米、ごま	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、キャベツ、レーズン、 コーン、たまねぎ、オレンジ、梅びしお
21	木	あわごはん、豆腐ステーキのあんかけ きんぴらごぼう、みそ汁、フルーツ	ミルク 煮しパン	豆腐、鶏ひき肉、牛乳	米、あわ、片栗粉、ごま、HM 粉、さつまいも	たまねぎ、黄ピーマン、ごぼう、にんじん、こまつな、だい こん、パイン
22	金	あわごはん、レバーの竜田揚げとお芋 豆腐とツナの塩昆布和え みそ汁、フルーツ	ミルク きなこサンド	レバー、ツナ、牛乳、きな粉、豆 乳	米、あわ、片栗粉、じゃがい も、食パン	とうもろこし、たまねぎ、はくさい、にんじん、パイン
23	土	やしそば、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、豆腐、牛乳、納豆	中華めん、米、パン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、長ネギ、オレンジ ジ
25	月	もずく丼、にんじんのツナマヨ和え アース汁、フルーツ	ミルク 焼き芋	卵、豚ひき肉、ツナ、豆腐、牛 乳	米、片栗粉、小麦粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、にんじん、いん げん、あおさ、たまねぎ、りんご
26	火	おべんとう会 Bring a lunch				
27	水	オムライス、エビフライ コールスローサラダ、スープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	鶏もも肉、卵、牛乳、えび	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、りん ご、レーズン、かぼちゃ、レタス、オレンジ
28	木	パン、鶏グラタン、シャキシャキサラダ アスパラスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	鶏ささみ、牛乳、粉チーズ、 ベーコン、しらす	パン、マカロニ、小麦粉、米、ご ま	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、きゅうり、セ ロリ、りんご、アスパラ、黄ピーマン、オレンジ、ひじき
29	金	グファン(あわごはん)、ラフター 謎チャンプルー ウシル(汁物)、ナイムン(果物)	ミルク タンナファクルー	三枚肉、卵、ツナ、豆腐、牛乳	米、あわ、焼きふ、小麦粉	こまつな、にんじん、にら、もやし、キャベツ、パイン
30	土	おべんとう Bring a lunch box				

作成:管理栄養士 幸正 直子

## 食のおはなし<朝ごはん>

幼児期は成長するための栄養摂取が大切であり、生活習慣の基礎をつくる大切な時期でもあります。そのための朝ごはんはとても重要になります。

毎日、朝ごはんを食べることで、必要な栄養がとれることはもちろんのこと、生活リズムができて朝もしっかり起きれるようになります。

心も健康に保ちやすく、学力や体力もつくようになってきます。

頭を働かせるためのごはんやパン(きいろ)。朝にたんぱく源(あか)を食べると、特に元気に活動できます。



☆メニューは変更することもありますので、ご了承下さい。