

月	火	水	木	金	土
 <p>ゴールデンウィーク家族で たのしんでね!</p>					
				1	2
				スバグティーミート 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物 こいのぼりサンド りんごジュース	胚芽ご飯 茄子の肉みそ炒め スティック胡瓜 とろろ昆布汁 果物 ホットケーキ ココア豆乳
4	5	6	7	8	9
			もずく丼 ブロッコリーのおかか和え ゆし豆腐 果物 じゃこトースト 豆乳	胚芽ご飯 鮭グラタン ゴーヤチャンプルー きのこの清まし汁 アイスクリーム アガラサー EM牛乳	ハヤシライス 春雨ナムル アーサー 果物 園内研修
11	12	13	14	15	16
納豆ご飯 人参しりしりー イナムドッチ 果物 ふむふむ EM牛乳	胚芽ご飯 白身魚のみそマヨ焼き 春野菜炒め 冬瓜の味噌汁 果物 もずくひらやーちー	胚芽ご飯 チキンのごまだれ焼き ポテトサラダ きのこスープ 果物 スコーン EM牛乳	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ くーぷいりちー 豆腐の味噌汁 果物 フルーツポンチ	カレーライス 春雨サラダ 卵スープ 果物 プリン リッツサンド	五目ご飯 ウインナーのケチャップ煮 マカロニサラダ 青菜の味噌汁 果物 クッキー 野菜ジュース
18	19	20	21	22	23
タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 ツナコーントースト EM牛乳	胚芽ご飯 鮭の西京焼き パパイア炒め 豚汁 果物 おかずパン 豆乳	 おべんとう お誕生ケーキ (チーズケーキ) オレンジジュース	胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き 五目きんぴら炒め そうめん汁 果物 フルーツヨーグルト	食パン ハンバーグ キャベツサラダ クリームシチュー 果物 おにぎり (ツナみそ)	胚芽ご飯 麩チャンプルー もずく和え 豆苗スープ 果物 いも天ぷら りんごジュース
25	26	27	28	29	30
胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 きなこトースト EM牛乳	胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム ピーマンの細切り炒め マカロニスープ 果物 シリアルクッキー 豆乳	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き カボチャサラダ 麩の清まし汁 果物 ぼーぼー EM牛乳	胚芽ご飯 鱈の味噌煮 大根の豚肉炒め 小松菜の味噌汁 果物 おいも蒸しパン ココア豆乳	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 椎茸スープ 果物 肉まん りんごジュース
 <p>早寝・早起き・朝ごはん 生活リズムを整えよう!!</p>					

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	金	合挽ミンチ 卵	スパゲッティ(乾) オリーブオイル マヨネーズ 片栗粉 食パン いちごジャム	玉葱 人参 トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ コーン ねぎ 果物
2	土	豚バラ肉 卵 牛乳 ココア豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ホットケーキミックス	茄子 生姜 人参 ニラ 胡瓜 とろろ昆布 しめじ ねぎ 果物
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	木	豚ミンチ 削り節 ゆし豆腐 しらす ピザ用チーズ EM牛乳	精白米 ごま油 三温糖 マヨネーズ	もずく ピーマン コーン 人参 ブロッコリー ねぎ 果物
8	金	鮭 ピザ用チーズ 卵 ポーク アイスクリーム EM牛乳	胚芽米 米粒麦 もちきび ホワイトソース 無塩バター ちびんミックス	玉葱 しめじ ゴーヤー 人参 もやし えのき わかめ ねぎ
9	土	豚バラ肉 ロースハム 絹ごし豆腐	精白米 胡麻油 三温糖	玉葱 人参 エリンギ 緑豆春雨 もやし 胡瓜 アーサ ねぎ 果物
10	日			
11	月	挽きわり納豆 卵 かまぼこ スキムミルク 生クリーム EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 麩 三温糖	ブセンアラのり 人参 ピーマン 玉葱 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ 果物
12	火	ホキ ベーコン ポーク ツナ	胚芽米 もちきび 米粒麦 マヨネーズ 本みりん サラダ油 薄力粉	キャベツ 人参 生シイタケ 冬瓜 わかめ ネギ 果物 もずく ニラ
13	水	鶏モモ正肉 プロセスチーズ ベーコン 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 三温糖 本みりん じゃがいも マヨネーズ 無塩バター	すりごま 人参 胡瓜 コーン 玉葱 しめじ 果物
14	木	赤魚 チキアジ 絹ごし豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 三温糖 本みりん	トマトケチャップ 刻み昆布 干し椎茸 こんにゃく 人参 ニラ わかめ パナナ りんご 黄桃缶 ミカン缶 果物
15	金	鶏モモ正肉 ツナ 卵 ブリン クリームチーズ	精白米 じゃがいも ごま油 三温糖 片栗粉 リッツクラッカー いちごジャム	人参 玉葱 緑豆春雨 もやし 胡瓜 わかめ ねぎ 果物
16	土	ツナ デリカウィンナー ロースハム 油揚げ 普通牛乳	精白米 ごま油 本みりん 三温糖 マカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス 無塩バター チョコチップ	人参 干ひじき ねぎ 胡瓜 コーン 小松菜 果物 野菜ジュース
17	日			
18	月	合挽肉 ㍉㍉好ｽﾞ ベーコン ツナ ピザ用チーズ	精白米 油 食パン マヨネーズ	玉葱 レタス トマト とうもろこし キャベツ 人参 パセリ コーン 果物
19	火	鮭 ツナ 豚バラ肉 ツナ 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 ホットケーキミックス	生姜 バイヤ千切り 玉葱 人参 ピーマン 大根 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ 果物 パセリ
20	水	㍉好ｽﾞ 卵 生クリーム	薄力粉 三温糖	アンパンマンオレンジジュース
21	木	ホキ 豚肩ロース プレーンヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ごま油 そうめん(乾)	白いりごま ごぼう こんにゃく 人参 干し椎茸 しめじ ねぎ パナナ りんご 黄桃缶 ミカン缶
22	金	合挽肉 卵 鶏モモ正肉	食パン パン粉 三温糖 オリーブオイル じゃがいも シチュールー 精白米	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 果物 焼きのり
23	土	卵 ポーク ベーコン 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 麩 三温糖 揚げ油	キャベツ 人参 玉葱 ニラ もずく 胡瓜 豆苗 しめじ 果物 さつまいも 杏オマンりんごジュース
24	日			
25	月	豚ミンチ ツナ きな粉 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 食パン 無塩バター	人参 長ネギ ニラ 大根 胡瓜 白ごま わかめ えのき ねぎ 果物
26	火	ホキ 豚肩ロース プレーンヨーグルト ベーコン 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 三温糖 マカロニ ホットケーキミックス チョコリスピー	㍉好ｽﾞ缶 ㍉好 しらたき ピーマン 人参 もやし たけのこ 玉葱 果物
27	水	鶏モモ正肉 ロースハム EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 おつゆ麩 マカロニ ちびんミックス 油	カボチャ 胡瓜 えのき 干し椎茸 わかめ ねぎ 果物
28	木	鮭 豚肩ロース 油揚げ ココア豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油	生姜 大根 人参 こんにゃく さやいんげん 干し椎茸 小松菜 えのき さつまいも 果物
29	金	三枚肉 豚ガラ かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ 固形ヨーグルト	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	玉葱 人参 生姜 ねぎ 胡瓜 小松菜 干し椎茸 しめじ
30	土	豚肩ロース 卵 ロースハム 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 マカロニ マヨネーズ ごま油 肉まん	玉葱 人参 胡瓜 干し椎茸 ねぎ 果物
31	日			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

5月

食育だより



令和8年度の保育生活が始まって、早いもので1カ月。

新しいクラスや生活にも少しずつ慣れてきてお友達や先生と毎日楽しく過ごしていますね(^_^)今年度も『食』への興味関心が持てるような取り組みを計画しながら、園での子どもたちの食事の様子や各クラスの食育活動等をお知らせしていきます。(食育だよりは奇数月に発行です。)1年間、よろしくお願いいたします。

おねがい

- ・朝ご飯は、しっかり食べて登園しましょう。
- ・ご飯やお菓子の持ち込みは、ご遠慮ください。
- ※食物アレルギーを持っている子もいますので、ご協力をお願いします。

★お休みの連絡について★

- ・保育園を欠席する場合は、朝、8時30分までにご連絡をください。
- ※アレルギーを持っているお子さん、離乳食をスタートし始めているお子さんは、早めに連絡をお願いします。



毎日の給食をキッズノートにて配信しています♪

- ★月の予定献立表、食材もキッズノートで確認することが出来ます😊

(写真は、幼児食3歳以上の定量です)

- ★保育園での食事の様子や何を食べたのかなどお子さんと会話しながら聞いてみてくださいね!



早寝・早起き・朝ごはん

★令和8年度 各クラスの食育目標をお知らせします★

園の食育目標	・感謝の気持ちを持ち、皆で食べる事を楽しめる子
各クラスの食育目標は全体的な計画に基づいてI期4月～6月の目標を記載しています。	
5歳児 ひまわり組	・友達と一緒に食べる楽しさを味わう。野菜栽培を通して、生長や変化に気付く
4歳児 さくら組	・生き生きと遊び、空腹を感じ食事を楽しみにする。
3歳児 ゆり組	・楽しい雰囲気の中で、友達と一緒に食事をする。準備や後片付けの仕方を知る。食器に手を添え、姿勢よく食べる。
2歳児 たんぽぽ組	・みんなと一緒に、楽しく食事をする ・いろんな食材や調理形態に慣れ、何でも食べられるようにする。
1歳児 ちゅうりっぷ組	・保育士や友達と、楽しい雰囲気の中で食事をする。 ・食具を使ったり、手掴みで意欲的に食べる。
0歳児 もも組 (月齢別の食育目標となっています)	(6カ月未満)・保育者と信頼感を築き哺乳瓶に慣れミルクを飲む。 (6カ月～1歳未満)・落ち着いた雰囲気の中でミルクを飲む。家庭との連携を密に行いミルクから離乳食への移行を進めていく。

