

令和8年5月のこんだてひょう

狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	脂質(g)	塩分(g)
月	11	牛乳 果物	ご飯 すき焼き風煮 小松菜ともやしの磯和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ★ふわふわ ブルーベリーケーキ	米 油 砂糖 小麦粉 バター ブルーベリー	豚肉 豆腐 牛乳 卵 カルシウムと鉄分の多い食材	白菜 長ねぎ しいたけ 小松菜 もやし きざみのり 玉ねぎ 大根	55.4	59.9
	25							21.3	22.1
火	12	乳酸飲料 菓子	春のかき揚げうどん たけのこの煮物 果物	牛乳 ★プリン	うどん 小麦粉 油 砂糖	鶏肉 卵 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 アスパラガス ほうれん草 ゆでたけのこ オレンジ	56.9	56.0
	26							20.7	20.5
水	13	ヨーグルト	【お楽しみ給食】春野菜タンメン こいのぼり包み揚げ 中華サラダ りんご果汁	麦茶 ★ちまき風 おにぎり	中華麺 ごま油 油 春巻きの皮 春雨 砂糖 米	豚肉 豚ひき肉 鶏肉 かにかま	人参 キャベツ 玉ねぎ 白菜 コーヒー コーン(缶) アスパラガス 干しシイタケ キャリリン果汁 ゆで筍 エンドウ	55.8	59.6
	27							19.6	20.5
木	14	牛乳 果物	マカロニサラダといちごジャム じゃが芋と卵の二層焼き マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 ★そばろ おにぎり	食パン マーガリン 砂糖 いちごジャム じゃが芋 油 マヨネーズ 米	豚肉 鶏ひき肉	玉ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり チンゲン菜 白菜 コーン(缶) しょうが	54.9	60.3
	28							19.1	20.7
金	1	ぶどう果汁 菓子	ひじきごはん 鮭の竜田揚げ 人参ともやしのおかか和え 大根と生揚げのみそ汁 果物	牛乳 ★スイートポテト	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 さつま芋 バター	鶏肉 油揚げ 生鮭 削り節 生揚げ 牛乳 生クリーム 卵	ひじき 人参 しょうが トマト もやし 大根 パナナ	60.1	66.7
	15							20.7	25.3
土	2	牛乳 菓子	インディアンスパゲティ ほうれん草とちくわのサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子	スパゲティ 油 バター ごま油 砂糖	豚肉 ちくわ 牛乳	人参 玉ねぎ ビーマン ほうれん草 もやし	51.8	56.8
	16							21.4	24.0
月	18	乳酸飲料 菓子	ご飯 野菜の肉巻きフライ 人参とれんこんのきんぴら 豆腐のみそ汁 果物	牛乳 ★ホワイトゼリー	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ウエハース	豚肉 卵 油揚げ 豆腐 牛乳	小松菜 キャベツ 人参 れんこん 長ねぎ オレンジ 粉寒天 パイン(缶)	69.9	72.8
	19							22.7	24.2
火	19	牛乳 果物	スパゲティミートソース ミモザ風サラダ じゃが芋と野菜のスープ	牛乳 ★ハードチーズケーキ	スパゲティ 油 小麦粉 ごま油 砂糖 じゃが芋	豚ひき肉 粉チーズ 卵 牛乳 生クリーム クリームチーズ	玉ねぎ 人参 トマト(缶) ブロッコリー きゅうり	56.7	61.4
	20							22.2	23.2
水	20	ヨーグルト	ご飯 親子煮 野菜の酢醤油和え 大根と長ねぎのみそ汁 果物	牛乳 ★かぼちゃパイ	米 油 砂糖 ぎょうざの皮	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン(缶) 大根 長ねぎ オレンジ かぼちゃ	55.0	58.8
	21							22.8	24.6
木	7	牛乳 果物	バターロール 鱈のムニエルと野菜 シルバーサラダ 野菜スープ	麦茶 ★お子様ピラフ	バターロール 小麦粉 油 バター 春雨 マヨネーズ 米	さわら ベーコン	アスパラガス 人参 コーン(缶) きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜	54.1	57.2
	21							18.5	18.8
金	8	りんご果汁 菓子	ご飯 春巻き 大根とさつま揚げの煮物 えのきのみそ汁 果物	牛乳 ★きな粉トースト	米 春巻きの皮 油 春雨 砂糖 食パン はちみつ バター	鶏ひき肉 さつま揚げ 牛乳 きな粉	玉ねぎ 白菜 ビーマン 大根 人参 えのき 小松菜 パナナ	59.5	66.4
	22							16.4	20.7
土	9	牛乳 菓子	さっぱりしょう油ラーメン 蒸し野菜のごまマヨドレッシングかけ 乳酸菌飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華麺 油 ごま 砂糖 マヨネーズ	豚肉 なた 牛乳	ほうれん草 長ねぎ かぼちゃ キャベツ コーン(缶)	53.8	58.9
	23							20.5	21.5



【まごわやさしい】の食事を摂りましょう

【まごわやさしい】とは、バランスの良い食事を摂るために摂りたい食材から一文字ずつをとり、それぞれ、豆(大豆製品)、ごま(ナッツ類)わかめ(海藻類)、野菜、魚、しいたけ(きのこ類)いも(いも類)をさし、これらの食品を食事の中に取り入れると栄養バランスが整うと言われています。日々の食事の中ですべてを取り入れることは難しいかもしれませんが、少し意識することで、お子様の成長や家族の健康において食事がより良いものになります。

【まごわやさしい】を取り入れたメニューを考えてみてはいかがでしょうか。



*13日はお楽しみ給食です。

給食の平均値	熱量(kcal)	たん白(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	565	20.5	17.3	2.0
3歳以上児	608	22.4	18.5	2.4

※都合により献立を変更する場合があります。

※★印は手作りおやつです。