

# 2026年 5月 献立表

なるせ保育園(未満児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	新生活が始まり、1か月が過ぎ、子どもたちも新しい生活に少しずつ慣れ、笑顔で給食を食べている姿が多く見られるようになってきました！私たちは、子どもたちにとって給食の時間が楽しい時間になって欲しいと思いながら調理しています！給食の時間の中で、いろいろな食材を食べて元気				1 牛乳 塩せんべい	2 牛乳 塩せんべい
昼食				鯉のぼりカレー 福神漬け もやしナムル メロンゼリー	チキンライス かぶとベーコンのスープ チーズ オレンジ	
午後				牛乳 ミニたい焼き	牛乳 おかし	
午前	4  みどりあ日	5  こどもの日	6  振替休日	7 牛乳 カルシウムせん	8 牛乳 塩せんべい	9 牛乳 醤油せんべい
昼食				かきたまあんかけうどん 海老カツ キウイフルーツ	ハヤシライス 切干大根のごま和え オレンジ	三色そばろ丼 こぼろのみそ汁 かぼちゃバター醤油煮 バナナ
午後				牛乳 ツナマヨおにぎり	牛乳 バターシュガートースト	牛乳 おかし
午前	11 牛乳 塩せんべい	12 牛乳 カステラ	13 牛乳 塩せんべい	14 牛乳 カップケーキ	15 牛乳 醤油せんべい	16 牛乳 塩せんべい
昼食	御飯・麩のすまし汁 さばのみそ煮 切干大根ツナマヨ和え バナナ	タコライス 豆腐スープ れんこんの炒め煮 いちご	にこにこランチデー	ワンタン塩ラーメン わかめ豆腐サラダ キウイフルーツ	パン クリームシチュー 人参マヨおほかかサラダ バナナ	野菜あんかけ丼 コーンのスープ じゃが芋のチーズ焼き キウイフルーツ
午後				牛乳 マカロニきな粉	牛乳 フライドポテト	牛乳 梅の cupcakes
午前	18 牛乳 クッキー	19 牛乳 塩せんべい	20 牛乳 醤油せんべい	21 牛乳 ハムクーヘン	22 牛乳 塩せんべい	23 牛乳 醤油せんべい
昼食	御飯・豆腐すまし汁 鶏ちゃん焼き きゅうりのお浸し バナナ	まーぼー豆腐丼 わかめスープ もやしゆかり和え キウイフルーツ	御飯・納豆汁 さけの塩焼き ポテトサラダ オレンジ	納豆パスタ たまごスープ ちくわごま炒め いちご	ナン バターチキンカレー 人参のサラダ キウイフルーツ	みそ煮込みうどん 白身魚の天ぷら バナナ
午後				牛乳 さつまいもチップ	牛乳 ブルーチェーズ	牛乳 シュークリーム
午前	25 牛乳 塩せんべい	26 牛乳 ビスコ	27 牛乳 醤油せんべい	28 牛乳 ドーナツ	29 牛乳 塩せんべい	30 牛乳 クッキー
昼食	御飯・キャベツみそ汁 ほっけのみりん焼き 肉じゃが風煮物 オレンジ	御飯・切干大根みそ汁 豆腐ハンバーグ フロッコリーツナ和え キウイフルーツ	わかめ御飯・五目汁 あじのみそ焼き 小松菜の卵炒め いちご	春のみそちゃんぽんラーメン えびフライ(タルタル) メロン	チャーハン・筍のスープ から揚げ・えびフライ きゅうりおほかか和え いちご	自分で作るサンドイッチ 鶏となすのスープ フロッコリーと和物 キウイフルーツ
午後				牛乳 大学芋	牛乳 ブルーベリータルト	牛乳 ホットドッグ
				牛乳 元気ヨーグルト	牛乳 クラッカーマッシュメロサンド	牛乳 おかし

**こどもの日**

5月5日は「こどもの日」です。こどもの日は、「こどもたちの人格を重んじ、幸福をはかるとともに、お母さん、お父さんにも感謝する日」と、言われています。こどもたちの健やかな成長を願って揚げられる鯉のぼり。江戸時代から始まった風習です。そのため、こいのぼりを立てたり、かぶとやよろいなどを飾ったり、「ちまき」や「かしわ餅」等をお祝いしながら、楽しい連休をお過ごし下さい😊



**バランスの良い食事を**

「まごはやさしい」という言葉があります。「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも」の頭文字で、これらの食品を1日の食事に取り入れると栄養バランスが整うといわれています。献立で足りないものは何かを考える目安にもなるので、意識してこれらの食材を摂取しましょう。子どもの好き嫌いに関してですが、食べものとふれあい、親しみをもつことで、嫌いな食べ物を食べられるようになることがあります。果物や野菜をじっくりと観察する、さわってみる、においをかぐ、味比べをしてみるなど五感を使い食べものをよく知ることで、「食べたい」という気持ちが生まれてきます。苦手なものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら慣れていきましょう。

1日：こどもの日メニュー🇯🇵  
 13日：にこにこランチデー🍴🎁 (食べきれる量のお弁当の用意をお願いします。)  
 14日：キウイの日🍌  
 15日：ヨーグルトの日🥛  
 27日：小松菜の日🥬  
 28日：誕生会🎂

ありがとうの感謝を込めて。 **母の日**

**5月の栄養価**

エネルギー：484cal  
 たんぱく質：19.6g  
 脂質：16.8g  
 カルシウム：282g  
 塩分：1.3g

\*物資の都合により内容を変更する場合があります。