



令和8年5月 給食献立表

津福保育園 R8.5.1

子どもといっしょに朝ごはんの習慣を

幼児期は、食習慣を身につけるためにも大事な時期なので、1日の始まりに大切な朝ごはんをきちんと食べる習慣を身につけたいものです。遅寝遅起きで生活リズムが乱れてしまうと、おなかがすかないこともあります。また朝食を食べるまでには、ある程度の時間が必要です。早寝早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べる時間をつくりましょう。

大人も忙しい時間帯ですが、子どもの見本になるよう朝ごはんをきちんと食べましょう。



日	曜	昼食	おやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	延長保育 おやつ
1	金	ご飯 魚のソース煮 甘酢和え 五目みそ汁	お茶 中華ちまき	米 砂糖 もち米 油 ポーロ	まさば 厚揚げ 豚肉 いりこ みそ	キャベツ みかん缶 きゅうり かぼちゃ なす 玉葱 葉ねぎ 人参 干し椎茸	ポーロ	464	24.1	15.3	菓子
2	土	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物	牛乳 せんべい	米 じゃがいも 油 砂糖 せんべい ビスケット	牛肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん えのきたけ ほうれんそう オレンジ	ビスケット	513	19.4	13.2	
7	木	ご飯 魚のごま油焼き 春雨サラダ みそ汁	牛乳 栄養チヂミ	米 でんぶん ごま油 春雨 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 せんべい	赤魚 ロースハム 豆腐 いりこ みそ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	きゅうり 人参 玉葱	せんべい	564	26.8	18.5	パン
8	金	ご飯 キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物	お茶 コーントースト	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター はちみつ ポーロ マヨネーズ 食パン コーン缶	牛ひき肉 豚ひき肉 ロースハム ヨーグルト とろけるチーズ	玉葱 人参 青ピーマン りんご にんにく きゅうり キャベツ オレンジ	ポーロ	597	17.6	21.4	菓子
9	土	鶏南うどん かぼちゃのおかか煮 果物	牛乳 カステラ	うどん 砂糖 カステラ ビスケット	鶏肉 いりこ かつお節 牛乳	ごぼう 玉葱 人参 葉ねぎ かぼちゃ パナナ	ビスケット	510	19.7	8.6	
11	月	ご飯 魚の黄金焼き じゃがいもとピーマンのソテー みそ汁	牛乳 シュガートースト	米 小麦粉 油 じゃがいも 食パン 有塩バター 砂糖	しいら 卵 ベーコン 油揚げ いりこ みそ 牛乳	青ピーマン 玉葱 キャベツ 人参 葉ねぎ パナナ	バナナ	570	27.5	17.5	菓子
12	火	食パン 和風スパゲティ 卵スープ	牛乳 小豆蒸しパン	食パン スパゲティ 小麦粉 有塩バター でんぶん 砂糖 ビスケット	ツナ缶 かつお節 焼きのり 卵 わかめ こんぶ 牛乳 きな粉 ゆで小豆	玉葱 ぶなしめじ ほうれん草 人参	ビスケット	504	24.1	13.0	コーン フレーク
13	水	ご飯 チキンカレー ハリハリなます 果物	牛乳 ヨーグルト和え	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター はちみつ 砂糖 丸ポーロ	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース パイン缶 りんごにんにく 切干しいりこ きゅうり オレンジ みかん缶	丸ポーロ	583	17.9	17.2	菓子
14	木	洋風まぜご飯 ポテトミートローフ キャベツとパインのサラダ コーンスープ 果物	カルピス カップケーキ	米 コーン缶 油 パン粉 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 砂糖 せんべい	ベーコン バルメザンチーズ 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 生クリーム カルピス	人参 玉葱 キャベツ きゅうり パイン缶 パセリ オレンジ みかん缶	せんべい	674	17.8	25.3	ゼリー
15	金	ピースご飯 鶏肉の香味焼き カミカミサラダ きのこスープ	お茶 じゃがたこ風	米 ごま油 じゃがいも でんぶん 油 マヨネーズ ポーロ	こんぶ 鶏肉 みそ しらす干し 大豆 ベーコン プロセスチーズ かつお節 あおのり	グリンピース にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ ぶなしめじ しいたけ 玉葱 ねぎ	ポーロ	566	23.4	24.7	パン
16	土	食パン チキンビーンズ 鉄分たっぷりサラダ 果物	牛乳 バウムクーヘン	食パン じゃがいも 油 砂糖 バウムクーヘン ビスケット	鶏肉 大豆 プロセスチーズ ひじき ロースハム 牛乳	玉葱 人参 トマト缶 グリンピース ほうれんそう オレンジ	ビスケット	590	23.8	25.9	
18	月	ご飯 はんぺんフライ ツナ和え みそ汁	牛乳 あんバターサンド	米 小麦粉 パン粉 油 コッペパン 有塩バター せんべい	はんぺん 卵 ツナ缶 厚揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 あずき	ほうれん草 もやし 人参 なす 玉葱	せんべい	629	25.3	19.5	菓子
19	火	ご飯 魚の磯辺揚げ 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 バナナヨーグルト	米 でんぶん 油 砂糖 ビスケット	まさば あおのり さつま揚げ 油揚げ いりこ みそ 牛乳 ヨーグルト	切干しいりこ 人参 さやいんげん もやし キャベツ えのきたけ パナナ	ビスケット	586	25.8	21.7	パン
20	水	食パン ハヤシチュー ひじきの和風サラダ 果物	牛乳 ピースマドレーヌ	食パン じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター 砂糖 ごま 無塩バター 丸ポーロ	牛肉 鶏肉 ひじき 牛乳 卵	にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト きゅうり オレンジ	丸ポーロ	567	20.9	24.8	菓子
21	木	お弁当の日		牛乳 丸ポーロ	丸ポーロ ビスケット		ビスケット	227	6.4	5.7	コーン フレーク
22	金	お弁当の日		牛乳 せんべい	せんべい ポーロ		ポーロ	129	5.0	4.7	ゼリー
《給食室工事のため》											
23	土	ご飯 柳川煮 春雨スープ 果物	牛乳 ビスケット	米 油 砂糖 春雨 せんべい ビスケット	豚肉 卵 ベーコン わかめ いりこ 牛乳	ごぼう 玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん キャベツ オレンジ	せんべい	509	20.0	15.1	
25	月	煮込みうどん 果物 さつま芋と大豆の甘がらめ	フルーツコーンフレーク	うどん さつまいも 油 砂糖 ハードビスケット コーンフレーク	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ 大豆 牛乳	玉葱 人参 キャベツ こねぎ オレンジ パナナ レーズン	ビスケット	546	24.1	10.9	菓子
26	火	食パン 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のサラダ	牛乳 あべ川マカロニ	食パン 油 コーン缶 マカロニ 小麦粉 有塩バター 砂糖 せんべい	鶏肉 スキムミルク ツナ缶 きな粉 牛乳	玉葱 人参 パセリ ほうれん草 きゅうり キャベツ	せんべい	522	24.9	19.9	ゼリー
27	水	ご飯 麻婆豆腐 拌三条 果物	牛乳 茹でそら豆 せんべい	米 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 油 せんべい 丸ポーロ	豆腐 豚ひき肉 みそ ロースハム 卵 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが きゅうり オレンジ そらまめ	丸ポーロ	558	24.4	15.6	パン
28	木	ご飯 五目卵焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 スティックパン	米 油 砂糖 しらたき ごま ふ スティックパン ポーロ	卵 スキムミルク しらす干し 高野豆腐 豚肉 わかめ みそ いりこ 牛乳	さやいんげん 人参 ごぼう ほうれん草 玉葱 えのきたけ	ポーロ	553	24.7	19.9	菓子
29	金	食パン 焼きそば わかめスープ	牛乳 ピースご飯	蒸し中華めん 油 食パン 米 せんべい	豚肉 かつお節 あおのり わかめ 豆腐 いりこ 牛乳 こんぶ	キャベツ 人参 玉葱 えのきたけ ねぎ グリンピース	せんべい	556	23.7	14.4	コーン フレーク
30	土	ご飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め ワンタンスープ 果物	牛乳 せんべい	米 油 砂糖 ワンタンの皮 せんべい ビスケット	厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 卵	人参 玉葱 キャベツ にんにく えのきたけ ねぎ オレンジ	ビスケット	522	23.6	17.0	



ソラマメ

空に向かって伸びるように育つ姿から名前がついたと言われる「ソラマメ」。ふかふかしたさやに包まれた豆には、バランスよく栄養が含まれています。

うれしい栄養

- ★たんぱく質…筋肉や皮膚、内臓などを作る
- ★ビタミンB群…疲労回復や、代謝向上に
- ★カリウム…むくみ予防や塩分排出を助ける

保存のポイント
ソラマメは、収穫から時間が経つと、栄養も味も低下してしまいます。選ぶときは、さやがきれいな緑色のものを。買ってきたらすぐに、茹でる・蒸すなどの加熱処理をします。食べきれない場合は、加熱後に冷凍保存します。

今月のおやつにも登場します！
さやから豆を取り出すのをすみれ組にお願いしようかと
計画中です♪

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。