



5月給食だより



2026年 みどりが丘保育園

日	曜日	献立	献立	献立	おやつ
1	金	豆乳・おかし	こいのぼりハンバーグ、ポテトサラダ、そうめん汁、いちご		スキムミルク・おかし
2	土		《お弁当の日》		お茶・おかし
4	月		【みどりの日】		
5	火		【こどもの日】		
6	水		【振替休日】		
7	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	ポロネーゼハヤシ、キャベツサラダ、チーズちくわ、りんご		スキムミルク・蒸しパン
8	金	豆乳・おかし	カレー炒り豆腐、鯖の塩焼き、みそ汁、バナナ		スキムミルク・おかし
9	土		《お弁当の日》		お茶・おかし
11	月	豆乳・おかし	厚揚げのそぼろ煮、ほっけの青のり焼き、みそ汁、りんご		牛乳・おかし
12	火	豆乳・おかし	魚缶の春巻き、ブロッコリー、切干大根の五目煮、みそ汁、オレンジ		スキムミルク・みそポテト
13	水	豆乳・おかし	キャベツ焼きメンチ、ミニトマト、大豆入りきんぴら、みそ汁、黄桃缶		くだもの
14	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	チキンカレー、春雨サラダ、ブロッコリーのごま和え、ゴールドキウイ		スキムミルク・あんドーナツ
15	金	★誕生会 豆乳・おかし	鮭わかめご飯、ちくわの磯辺揚げ、ほうれん草の卵和え、沢煮椀、バナナ		プリンパフェ
16	土		《お弁当の日》		お茶・おかし
18	月	豆乳・おかし	アスパラのチャンプルー、鯖の照り焼き、みそ汁、りんご		牛乳・おかし
19	火	豆乳・おかし	《お弁当の日》		お茶・ピースケーキ
20	水	★防災食 豆乳・おかし	パン、焼きそば、切干大根サラダ、わかめスープ、パイン缶		くだもの
21	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	コーンクリームシチュー、チンゲン菜のツナ和え、うずらフライ、オレンジ		スキムミルク・青のリクッキー
22	金	豆乳・おかし	タラのカレー焼きフライ、ミニトマト、ひじきのささみ和え、みそ汁、ゴールドキウイ		スキムミルク・おかし
23	土		《お弁当の日》		お茶・おかし
25	月	豆乳・おかし	マーボー春雨、人参しりしり、すまし汁、オレンジ		牛乳・おかし
26	火	豆乳・おかし	じゃがナボ炒め、オムレツ、みそ汁、りんご		スキムミルク・マーラーカオ
27	水	豆乳・おかし	鶏肉のつくね焼き、野菜のおかか和え、みそ汁、黄桃缶		くだもの
28	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	パンプキンカレー、マカロニサラダ、巣ごもりポテト、オレンジ		スキムミルク・ジャムサンド
29	金	豆乳・おかし	鮭のムニエル、ほうれん草のコーンソテー、イタリアンスープ、バナナ		スキムミルク・おかし
30	土		《お弁当の日》		お茶・おかし

◎今月の誕生会は15日(金)です。
◎平日19日(火)と土曜日はお弁当です。

睡眠と体調

乳幼児は睡眠のリズムが一定で体調が整えば、発熱を伴う感染症などにかかりにくくなります。寝る1時間前には部屋の明かりを暗くし、テレビは消して、動画も見ないようにして読み聞かせなど静かな遊びに切り替えて、寝る環境を整えましょう。参考文献:小学館「新 幼児と教育」

【お給食の供給量】	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	610kcal	469kcal
タンパク質	26.6g	20.8g
脂質	17.0g	14.2g
食塩相当量	1.6g	1.1g

おすすめメニュー

アスパラのチャンプルー(大人2人・子供1人分)

グリーンアスパラ	2本	<調味料>各少々
豚肉(薄切り)	80g	*塩、こしょう、しょうゆ
春雨	30g	和風だし(顆粒)
卵	1個	
人参	40g	
ごま油	小さじ1	
白ごま	大さじ1	



- ①アスパラはがくを取り斜め薄切り、豚肉と人参は細切り。
- ②アスパラと人参は軽く茹でる。春雨は茹でて短く切る、炒り卵を作る。
- ③フライパンにごま油を熱し、肉を炒めて色が変ったら人参、アスパラを加えてしんなりするまで炒めて、春雨、炒り卵を入れて、調味料で味付けをして、白ごまをふる。