



5月 予定献立表

令和8年4月28日
 幼保連携型認定こども園
 こども園ひがしどおり
 編集 木村 千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前(3歳未満児)	午後(全園児)	
1	金	和風コロッケ ごぼうサラダ わかめスープ ぶりかけ	竹輪の磯辺揚げ	フルーツ	ぼたぼた焼き牛乳	547Kcal
2	土	さんま甘露煮 洋風切り干し大根 田舎汁	紅白煮	フルーツ	ポリンキー牛乳	540Kcal
3	日					
4	月					
5	火					
6	水					
7	木	ひき割り納豆 じゃがいものそぼろ煮 つみれ入りのこ汁	肉もやし炒め	フルーツ	ハッピーターン牛乳	558Kcal
8	金	手作りミートソースパグッティ マリネチキンサラダ 春野菜のスープ メロンゼリー	スティックソーセージ	フルーツ	手作りこいのぼりフルーツサンド 牛乳	誕生会
9	土	鶏五目御飯 高野豆腐の彩り煮 豆腐とわかめのみそ汁	ミニトマト	フルーツ		482Kcal
10	日					
11	月	ホッケの塩焼き ひじきの煮物 春ちゃんこ	いり豆腐	フルーツ	食べっこ水族館牛乳	538Kcal
12	火	豆パン タンドリーチキン ツナサラダ コーンチャウダー	スティックチーズ	フルーツ	雪の宿牛乳	491Kcal
13	水	わかめごはん 冷しゃぶサラダ おでん	きゅうりツナサラダ	フルーツ	カップヨーグルト	562Kcal
14	木	田舎うどん 里芋の煮物 きゅうりの塩昆布漬け	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	手作りサターアンダギー 牛乳	0~2歳児参観日
15	金	ビビンバ丼 カミカミサラダ わかめとえのきのみそ汁	ジャガバター	フルーツ	手作り フルーツ寒天	3~5歳児参観日
16	土	ひき割り納豆 浦上そぼろ チンゲン菜と油揚げのみそ汁	きゅうりの朝漬け	フルーツ	エアリアル牛乳	473Kcal
17	日					
18	月	赤魚の塩焼き 根菜煮 八杯汁	もやしとさつま揚げ炒め	フルーツ	ハーベスト牛乳	488Kcal
19	火	海軍カレー ブロッコリーのコーンサラダ	豆腐のみそ汁	フルーツ	ポテトフライ牛乳	520Kcal
20	水	アジフライ れんこんきんぴら ほうれん草と生揚げのみそ汁	フライドポテト	フルーツ	手作り フルーツヨーグルト	537Kcal
21	木	塩ラーメン ポテトサラダ スティックチーズ	鮭おにぎり	フルーツ	手作り バナナケーキ牛乳	580Kcal
22	金	マーボー丼 きゅうりナムル 切り干し大根とほうれん草のみそ汁	スティックさつま	フルーツ	まがりせんべい牛乳	495Kcal
23	土	鶏の照り焼き 小松菜のごま和え さつま汁	ひき割り納豆	フルーツ	サッポロポテト牛乳	464Kcal
24	日					
25	月	鮭の塩焼き 小松菜のからし和え ごまみそ豆乳鍋	焼き豆腐の含め煮	フルーツ	とんがりコーン牛乳	465Kcal
26	火	黒糖食パン ささみフライ カリフラワーのカレードレッシング パンプキンシチュー	いちごジャム	フルーツ	手作り 沖縄風炊き込みごはん 麦茶	482Kcal
27	水	納豆おひたし 肉じゃが えのきと高野豆腐のみそ汁	きゅうりちくわ和え	フルーツ	ぼりんこ牛乳	457Kcal
28	木	けんちんうどん かぼちゃの甘煮 カットトマト	かつおにぎり	フルーツ	手作り 人参ヨーグルト蒸しパン 牛乳	527Kcal
29	金	チンジャオロースー わかめときゅうりのツナサラダ 豆腐とにらのみそ汁	ウインナーのケチャップ炒め	フルーツ	コーンフレーク	503Kcal
30	土	赤魚の煮付け 厚揚げの野菜あんかけ じゃがいもとわかめのみそ汁	ほうれん草となめたけ和え	フルーツ	ビスコ牛乳	476Kcal
31	日					

もやしのレードレッシング サダ

材料
 作りやすい分量
 もやし 250g (1袋)
 ハム 1パック
 穀物酢 大さじ2
 サラダ油 大さじ2
 砂糖 大さじ1と1/2
 カレー粉 1g
 食塩 小さじ1/2
 ドライパセリ 適量

作り方
 ①もやしは茹でて冷ましておく。ハムは短冊切り
 ②合わせておいた調味料と①を混ぜ合わせる
 さっぱりとした後味が人気の一品です



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

