

# 5月の献立表

幼保連携型認定こども園  
立正保育園

令和8年度

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	金	むぎちや さつまいも	ごはん	こいのぼりオムライス・スープ ポークビッツ・マカロニサラダ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・卵・ポークビッツ・ハム マカロニ・ブロッコリー・もやし・わかめ	ぎゅうにゅう こいのぼりクッキー	725	22.2	38.2
2	土	むぎちや せんべい	めん	スパゲティ・むぎちや スティック	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	むぎちや せんべい	230	8.3	5.3
7	木	むぎちや ポーロ	うどん	てんぷらうどん・ゆでたまご キャベツのごまあえ	人参・長葱・小女子・ちくわ・卵・キャベツ もやし・きゅうり	リンゴゼリー	350	13.4	14.1
8	金	むぎちや バナナ	ごはん	とりにくのこうみやき・すのもの きりぼしだいこんのもの・みそしる	鶏肉・長葱・切り干し大根・玉葱・人参・油揚げ もやし・きゅうり・わかめ・キャベツ・えのき	ぎゅうにゅう おとうふパン	539	28.3	14.4
9	土	むぎちや せんべい	めん	わふうスパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・きゅうり	むぎちや ビスケット	212	7.9	5.1
11	月	むぎちや マンナ	ごはん	マーボーどん・ちゅうかサラダ かきたまごスープ	豚挽肉・豆腐・人参・長葱・椎茸・にら・にんにく 生姜・ハム・もやし・きゅうり・卵・えのき・わかめ	むぎちや かわりピザ	398	17.1	10.4
12	火	むぎちや せんべい	ごはん	とりつくね・こふさいも はるさめサラダ・みそしる	鶏挽肉・卵・玉葱・人参・じゃが芋・緑豆春雨 きゅうり・もやし・ふ・わかめ	むぎちや とうふチュロス	502	17.8	10.2
13	水	むぎちや ウエハース	ごはん	ハヤシライス・ゆでたまご ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵・ハム 芽ひじき・大根・きゅうり	ぎゅうにゅう ココアむしパン	570	17.4	23.4
14	木	むぎちや きゅうり	パン	たまごサンド・ジャーマンポテト オレンジ・ソーセージスープ	卵・ベーコン・じゃが芋・玉葱・にんにく・オレンジ 魚肉ソーセージ・キャベツ・もやし・人参	むぎちや コーンバターおにぎり	536	17.0	15.2
15	金	むぎちや ミニゼリー	ごはん	あおなごはん・ささみフライ わかめとコーンのサラダ・みそしる	鶏ささみ・わかめ・キャベツ・人参・きゅうり コーン・もやし・玉葱	ぎゅうにゅう マシュマロサンド	574	22.2	19.8
16	土	むぎちや せんべい	めん	やきそば・むぎちや スティックきゅうり	豚肉・玉葱・人参・もやし・きゅうり	むぎちや せんべい	240	7.3	8.9
18	月	むぎちや ポーロ	ごはん	にくじゃが・なつとう やさいのナムル・みそしる	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・生揚げ・干椎茸 ひきわり納豆・キャベツ・きゅうり・もやし・大根・わかめ	むぎちや スティックビスケット	493	18.6	15.0
19	火	むぎちや オレンジ	ごはん	わかめごはん・はなしゅうまい マセドアンサラダ・みそしる	豚挽肉・玉葱・椎茸・生姜・じゃが芋・人参 きゅうり・チーズ・キャベツ・もやし	むぎちや ツナトースト	634	21.5	29.9
20	水	むぎちや マンナ	ごはん	キャロットピラ・ハムのピカタ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・ハム・卵・キャベツ・きゅうり コーン・えのき	ココアムース	411	15.6	12.6
21	木	むぎちや せんべい	ごはん	ドライカレー・ふくじんづけ キャベツのおかかサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・生姜・にんにく 福神漬・キャベツ・もやし・わかめ	ぎゅうにゅう みそむしパン	491	16.2	15.6
22	金	むぎちや ウエハース	めん	ジャージャーめん・ポパイサラダ バナナ	豚挽肉・玉葱・人参・たけのこ・きゅうり ほうれん草・コーン・ツナ・バナナ	むぎちや おかかチーズおにぎり	529	18.9	11.1
23	土	むぎちや せんべい	めん	スパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	むぎちや ビスケット	230	8.3	5.3
25	月	むぎちや ポーロ	ごはん	にしきどん・ほうれんそうのごまあえ だいこんサラダ・みそしる	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 ハム・大根・きゅうり・玉葱・人参	むぎちや かぼちゃパイ	480	18.0	14.2
26	火	むぎちや きゅうり	パン	ジャムパン・スパニッシュオムレツ ツナサラダ・スープ	卵・ハム・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・チーズ キャベツ・きゅうり・ツナ・豆腐・もやし	むぎちや てづくりおこし	397	16.3	16.8
27	水	むぎちや チーズ	ごはん	かわりなつとう・しおこんぶあえ あつあげとじゃがいものあまからに・みそしる	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱・生揚げ じゃが芋・玉葱・キャベツ・きゅうり・ふ	ぎゅうにゅう マーラカオ	541	21.5	17.3
28	木	むぎちや せんべい	ごはん	しらすごはん・とりにくのレモンやき ポテトサラダ・みそしる	しらす・油揚げ・人参・鶏肉・ハム・じゃが芋 きゅうり・大根・わかめ	ヨーグルトあえ	563	19.1	22.8
29	金	むぎちや ウエハース	ごはん	ハンバーグ・コーンにんじん フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・おから・卵・コーン・ハム キャベツ・もやし・きゅうり・えのき・わかめ	ぎゅうにゅう ふラスク	540	18.0	24.3
30	土	むぎちや せんべい	めん	わふうスパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ツナ・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	むぎちや せんべい	172	6.1	5.5

## 5月の目標

- ・乳児 食事の習慣を知らせてもらいながら楽しく食事をする  
個々の食事の量を知り、満足感を味わえるようにする。
- ・幼児 楽しい雰囲気の中で望ましい食事の習慣を身につける。  
苗の種類を知り、色々な野菜に興味をもつ。

1日 こどもの日のメニュー  
こいのぼりプレート・こいのぼりクッキー

## 食べられる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。  
最初は食べられる量で「食べれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ。」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。