

市立保育所給食5月分予定献立表

*行事等により献立を変更する場合があります。

令和8年度

日	曜日	1～2歳児		1～2歳児・3歳以上児共通献立		3歳以上児の主食
		午前のおやつ	主食	副食	午後のおやつ	
1	金	牛乳、菓子	食パン	コーンスープ、こいのぼりバーグ、ココロサラダ、ジャム	牛乳、かぼちゃ団子	パン
2	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(だいこん)、肉豆腐、ツナ和え	牛乳、菓子	ごはん
4	月			みどりの日		
5	火			こどもの日		
6	水			振替休日		
7	木	牛乳、果物	ごはん	ハヤシチュー、トマトサラダ、麦茶	ジュース、菓子	ごはん
8	金	牛乳、菓子	食パン	にんじんスープ、鮭ざんぎ、だいこんサラダ、ジャム	牛乳、豆腐ドーナツ	パン
9	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(たまねぎ)、すき焼き風、花かつお和え	牛乳、菓子	ごはん
11	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(卵)、和風ドライカレー、ブロッコリーサラダ	牛乳、黒糖蒸しパン	ごはん
12	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(さつまいも)、ひき肉信田巻き、ごま和え	牛乳、菓子	ごはん
13	水	ヨーグルト		しおラーメン、シューマイ、中華きゅうり	牛乳、フレンチトースト	ごはん
14	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(はくさい)、さばみそ煮、ひじききんぴら、トマト	牛乳、菓子	ごはん
15	金	牛乳、菓子	食パン	はるさめスープ、メンチカツ、マセドアンサラダ、ジャム	ヨーグルト、フルーツ盛り合せ	パン
16	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(ごぼう)、生揚げそぼろ煮、酢の物	牛乳、菓子	ごはん
18	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(かぶ)、チンジャオロース、かぼちゃ甘煮、ふりかけ	牛乳、フライドポテト	ごはん
19	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(わかめ)、煮しめ、納豆和え	牛乳、菓子	ごはん
20	水	ヨーグルト		かしわうどん、さつま芋天ぷら、みそマヨネーズ和え	牛乳、人参パンケーキ	ごはん
21	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(ほうれんそう)、手作りナゲット、ナムル	牛乳、菓子	ごはん
22	金	牛乳、菓子	食パン	かぼちゃスープ、白身魚フライ、高野豆腐トマト煮、ジャム	ヨーグルト、ぶるぶるボンチ	パン
23	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(とうふ)、カレー肉じゃが、きのこ和え	牛乳、菓子	ごはん
25	月	牛乳、菓子	ごはん	わかめスープ、ピピンパ、香り漬け	牛乳、スイートポテト風	ごはん
26	火	牛乳、果物	ごはん	チキンカレー、りんごサラダ、麦茶	牛乳、菓子	ごはん
27	水	ヨーグルト		しょうゆラーメン、ぎょうざ、スティック野菜	麦茶、チーズ焼きおにぎり	ごはん
28	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(かぼちゃ)、麻婆豆腐、春雨サラダ	ショア、菓子	ごはん
29	金	牛乳、菓子	食パン	春野菜スープ、鶏チリソース風、ジャーマンポテト、ジャム	ミロ、クラッカーサンド	パン
30	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(じゃがいも)、豚みそ焼き、ごま酢和え	牛乳、菓子	ごはん

◆◆ 正しい食習慣のポイント ◆◆

- ポイント1: 1日3食を規則正しくとる
～朝はしっかり食べましょう
- ポイント2: うす味に慣れる
～塩分の多い物は控えめにしましょう
- ポイント3: 偏食をなくすようにする
- ポイント4: 食事はよくかんで、ゆっくり食べる
- ポイント5: 夜遅く飲食しないようにする

就学前の幼児期は、食事のリズムの基礎をつくる大切な時期です。

「おなかがすく」感覚は、たっぷり遊び、規則正しい食事のリズムを整えることで養われます。

毎日を元気に過ごし、健やかな生活を送るために「食を営む力」を育みましょう。



こどもの目をお祝しましょう

5月5日は「端午の節句」

もともと、中国から伝わった五節句の1つです。

現在は「こどもの日」として、子どもの成長を祝い

かしわ餅・ちまき・べこ餅などを食べてお祝いします。

子どもの成長が実感できる「行事や行事食」をとおして、

それぞれのいわれや意味、昔の人たちの願いや思いを

子どもたちにも伝えていく機会にしたいですね。



予定献立表による摂取予定栄養量(5月分・月平均値)

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
未 満 児	小樽市目標値	500	16-24	11-16
	摂取予定栄養量	527	21.3	15.9
以 上 児	小樽市目標値 (副食分)	400	16-26	13-19
	摂取予定栄養量 (副食分)	432	20.3	17.7