



5月の予定献立表

令和8年度

横田保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
献立	<p>食べるまえはてあらいを</p> <p>感染症は、手や指に付着したウイルスや細菌が鼻や目・口から体内に入ることによって罹患します。手洗いは、手や指を介した感染症の予防にとっても有効です。食事の前はもちろん、外から帰った後など、ウイルスや細菌をしっかりと洗い流しましょう。</p>				1	2
未満児主食	ごはん				ごはん	うどん
おやつ	甘食 牛乳					
日	4	5	6	7	8	9
献立	みどりの日 	こどもの日 	振替休日 	中華のローストチキン もやしのナムル 若布コーンスープ ミニトマト	ベーコンエッグ 野菜炒め 豚汁 バナナ	手作り弁当
未満児主食	ごはん				ごはん	
おやつ	豆乳プリン せんべい				なべ焼き 牛乳	
日	11	12	13	14	15	16
献立	パイとハムのステーキ 親子サラダ 五目スープ ミニトマト	豆腐のドライカレー 青菜としめじのお浸し じゃが芋のみそ汁 キウイフルーツ	ささみフライ ツナサラダ なめこ汁 いちご	巣ごもり卵 きんぴらごぼう 肉団子スープ バナナ	カツオ煮付け 干草和え けんちん汁 オレンジ	はんぺんチーズ焼き コーンサラダ 豆麩のみそ汁 ミニトマト
未満児主食	ごはん					
おやつ	ヨーグルトゼリー せんべい	きな粉揚げパン 牛乳	くるみゆべし 牛乳	カボチャのスコーン 牛乳	お好み焼き 牛乳	
日	18	19	20	21	22	23
献立	豚肉の柳川もどき わかめサラダ もやしのみそ汁 オレンジ	ちくわの二色揚げ 大徳寺和え しめじのみそ汁 ミニトマト	豆腐とひじきのつくね もやしの炒め物 かきたま汁 バナナ	★誕生会★ 五目ぶかし 魚の照り焼き ブロッコリーのごま酢和え 若竹スープ いちご	ゆで卵ミートソースかけ ジャーマンポテト ささみスープ キウイフルーツ	焼きビーフン いんげんのサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ
未満児主食	ごはん					
おやつ	大学芋 牛乳	人参ゼリー せんべい	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	ケーキ 牛乳	フルーツサンド 牛乳	
日	25	26	27	28	29	30
献立	にらとじゃこのオムレツ 油揚げと青菜の煮浸し きのこのスープ バナナ	炒り鶏 かぼちゃサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 ミニトマト	海老と豆腐のケチャップ炒め 中華風サラダ はんぺんスープ キウイフルーツ	鶏からあげ めかぶの和え物 玉ねぎと若布のみそ汁 いちご	マカロニグラタン ひじきサラダ カレー汁 オレンジ	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 豆腐のみそ汁 バナナ
未満児主食	ごはん					
おやつ	豆銀糖 牛乳	豆腐のごまだね団子 牛乳	アメリカンドック 牛乳	ゼリームース せんべい	ツナサンド 牛乳	



三角食へのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと食べる、「ぱっかり食べ」。苦手なものには手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいになったりしていませんか？ バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるように、ご家庭でも声をかけてあげてくださいね。



規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？ 大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



～今月の一日平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	487kcal	385kcal
たんぱく質	19.5g	18.3g
脂質	17.4g	17.3g

