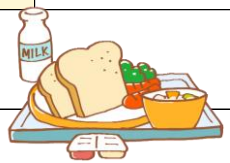
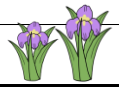
２０２６年

5月　献立表

笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1 牛乳	2
昼食					ロールパン、チキンディアブル風、千切りサラダ、クリームシチュー、メロン	御飯、豆腐ハンバーグのオニオンソース、人参と鶏ミンチの炒め物、きゃべつといんげんのソテー、一夜漬け、バナナ
午後					牛乳、小松菜とツナのおにぎり	麦茶、たべっ子どうぶつ
午前	4	5	6	7 牛乳	8 牛乳	9
昼食	みどりの日	こどもの日	振替休日	御飯、ぶりの照り焼き、小松菜のおかか和え、味噌汁、オレンジ	☆こどもの日メニュー☆ 食パン、こいのぼりハンバーグ、アスパラサラダ、スープ、こどもの日ゼリー	御飯、バーベキューチキン、いんげんソテー、切干大根の酢の物、菜の花とツナの和え物、バナナ
午後				牛乳、豆乳ホットケーキ	牛乳、こいのぼりクッキー 	麦茶、揚げせんべい
午前	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16
昼食	御飯（麦入り）、豚肉の生姜焼き、ひじきのカリカリ梅煮、味噌汁、オレンジ	回鍋肉丼、もやしのナムル、スープ、メロン	野菜たっぷりラーメン、焼き餃子、里芋の甘味噌煮、バナナ	御飯、鮭の甘辛ごま絡め、小松菜の磯和え、味噌汁、オレンジ	ロールパン、照り焼きミートボール、千切りサラダ、コーンスープ、メロン	御飯、あじ塩焼き、大根の酢漬け、ひじきの具だくさん煮、玉子みそ、バナナ
午後	牛乳、カレーポップコーン	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、セサミトースト	牛乳、チュロス	牛乳、五目御飯	麦茶、キャラメルコーン
午前	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23
昼食	御飯、五目煮豆腐、きゅうりとわかめの酢の物、味噌汁、オレンジ	御飯、レバーのさっぱりねぎダレ、小松菜のごま和え、味噌汁、メロン	鶏肉の和風スパゲッティ、コーンサラダ、焼きかぼちゃ、すまし汁、バナナ	御飯、カレイの煮付け、豚肉とレタスの和え物、味噌汁、オレンジ	食パン（いちごジャム）、アスパラガスの肉巻き、大豆サラダ、スープ、メロン	御飯、根菜入りハンバーグ、いんげんソテー、きゃべつの和え物、一夜漬け、バナナ
午後	牛乳、ミルクくずもち	牛乳、マカロニきな粉	牛乳、シュガートースト	牛乳、ニラとベーコンのお焼き	牛乳、鶏そぼろ御飯	麦茶、サッポロポテト
午前	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30
昼食	御飯（麦入り）、鶏肉の中華炒め、きゅうりとわかめの生姜和え、すまし汁、オレンジ	ねばねば丼、千草煮、味噌汁、メロン	塩焼きそば、ほうれん草とちくわのおかかマヨ和え、すまし汁、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、鶏の唐揚げ、大根サラダ、味噌汁、フルーツポンチ	☆世界の料理～イタリア～☆ ロールパン、アクアパッツァ、バーニャカウダ風、スープ、メロン	御飯、チキンピカタ、オクラのお浸し、きゃべつの中華炒め、こんにゃくのおかか煮、バナナ
午後	牛乳、チョココーンフレーク	牛乳、黒糖味噌蒸しパン	牛乳、もちもちチーズパン	牛乳、みたらし団子風お焼き	牛乳、おかかおにぎり	麦茶、たべっ子どうぶつ

※献立は材料により変更になる場合があります。

暖かい日が増え、さわやかな季節になりました。子ども達は園での生活に慣れ、給食やおやつもしっかり食べられるようになりました。中にはうまく咀嚼ができなかったり、初めての食材に戸惑う姿も見られますが、その子に合わせた形態・食べきれる量で苦手な食べ物をなくしていけるように、工夫をしていきたいと思います☺

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	528	22.8	17	297	2.7	571	0.34	0.52	29	3.8	2
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	100	108	116	129	123	319	117	158	171	90	118
3才未満児	468	19.9	16.4	298	1.9	482	0.3	0.54	24	2.9	1.6
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	91	98	114	135	90	280	107	169	141	71	100

栄養士