

がつよていこんだてひょう
5月予定献立表



かみかみメニューには◎印をつけてあります。

2026年5月

聖隷こども園わかば

日づけ	曜日	きょうじ行事	こんだて めい 献立名	おやつ		幼児		乳児		
				乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー kcal たんぱく質g	脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal たんぱく質g	脂質 g 塩分 g	
1	きん		ごはん 鶏肉のカレー焼き すまし汁(えのき・わかめ)	たまねぎとツナのサラダ オレンジ お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 パウムクーヘン	541 21.4	19.8 1.0	471 17.3	17.4 0.8
2	ど		チャーハン フルーツ	中華スープ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	464 13.7	104 0.8	377 11.4	9.4 0.7
4	げ	みどりの日					-	-	-	-
5	か	こどもの日					-	-	-	-
6	すい	振りかえ ぎゅうじつ 振替休日					-	-	-	-
7	も		味噌ラーメン パイン缶	さつま芋の甘煮 豆乳	ブロッコリー チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ゼリー・ビスケット	580 21.0	15.7 1.4	512 19.5	15.1 1.3
8	きん		ごはん みそ汁(じゃが芋・油あげ)	豚肉と彩り野菜の塩こうじ炒め バナナ お茶	そら豆 お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 メロンパン	612 23.6	19.4 1.7	467 18.2	16.4 1.3
9	ど		焼きそば フルーツ	わかめスープ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	442 16.8	14.5 1.7	387 14.4	12.8 1.4
11	げ	はは ひれいはい 母の日礼拝	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ)	焼き魚 バナナ お茶	青梗菜の中華和え お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 プリン ※1	544 23.6	18.5 1.6	447 20.8	17.2 1.5
12	か		カレードック さつま芋のスープ	キャベツのパインサラダ キウイ 牛乳	トマト クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 にんじん 人参としらすのおやき	615 22.0	18.1 1.9	509 17.9	16.8 1.7
13	すい		ごはん みそ汁(麩・えのき)	鶏肉のからあげ オレンジ お茶	アスパラのおかか お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 ピザトースト	572 26.1	18.5 1.9	427 19.3	14.5 1.4
14	も		けんちんうどん メロン	もやしのツナ酢和え 豆乳	南瓜のグリル	ぎゅうにゅう 牛乳 コーンフレーククッキー	585 22.5	16.5 1.6	515 21.0	15.7 1.4
15	きん		ごはん 納豆汁	つくねバーグ パイン缶 お茶	ほうれん草サラダ お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニきなこ	565 22.5	14.6 1.6	469 18.5	12.1 1.3
16	ど		マーボー丼 みそ汁(大根・青菜)	フルーツ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	506 16.6	13.2 1.6	410 13.8	11.6 1.3
18	げ		ごはん みそ汁(南瓜・白菜)	鶏肉の照り焼き パイン缶 お茶	ブロッコリーのサラダ お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ・せんべい	557 21.5	14.1 1.6	445 18.4	13.3 1.5
19	か		食パン じゃが芋のスープ	魚の若草焼き バナナ 牛乳	春雨の中華サラダ 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 かんぴょうおにぎり	637 26.3	18 1.3	516 20.5	16.6 1.1
20	すい		ごはん みそ汁(油あげ・しめじ)	ソースチキンカツ オレンジ お茶	恐竜の巣ごもりポテト お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 ビスケット ◎梅ラスク	620 25.2	19.4 1.9	484 19.4	16.1 1.5
21	も		スパゲティミートソース メロン	大学南瓜 豆乳	チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 このや お好み焼き	653 28.8	25.0 1.6	557 25.1	21.5 1.3
22	きん	ようじおやこえんそく 幼児親子遠足	ごはん ソーキ汁	厚揚げのごまみそ焼き オレンジ お茶	◎きんぴらごぼう お茶	お茶 豆乳アイスクリーム ※2	527 18.7	17.4 1.3	454 15.6	14.9 1.1
23	ど	かんきょうせいびひ 環境整備の日	おにぎり フルーツ	豚汁 ゼリー 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	523 16.6	9.1 1.4	437 14.1	8.4 1.2
25	げ	ようじたんじょうかい 幼児誕生会	ごはん すまし汁(青菜・豆腐)	◎豚肉とごぼうのみそ炒め煮 バナナ お茶	きゅうり 胡瓜の即席漬け お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 青のりラスク	535 18.1	20.3 1.4	438 15.0	16.6 1.2
26	か		食パン レタススープ	アスパラとしらすの卵焼き オレンジ 牛乳	ほうれん草のソテー ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 抹茶ちんすこう	573 22.8	24.4 1.3	507 19.6	21.1 1.1
27	すい		ごはん みそ汁(大根・玉ねぎ)	煮魚 メロン お茶	うめなつうあ 梅納豆和え お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 ジャムサンド	591 25.2	12.6 1.7	425 19.8	11.9 1.6
28	も		醤油ラーメン オレンジ	大豆としらすの甘辛和え 牛乳	トマト	ぎゅうにゅう 牛乳 きな粉おはぎ	610 25.7	18.5 2.0	535 23.6	17.4 1.8
29	きん		ひじきごはん みそ汁(青菜・わかめ)	肉じゃが パイン缶 お茶	トマト お茶	お茶 ヨーグルト・ビスケット	567 19.6	12.2 1.8	531 19.2	13.1 1.5
30	ど		ツナサンド フルーツ	クリームシチュー 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	474 19.8	15.3 2.0	359 14.7	11.5 1.4

※1について:ひよこ組は月齢を考慮してヨーグルトやゼリーに変更いたします。 ※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※2について:ひよこ組、りす組は月齢を考慮してヨーグルトやゼリーに変更いたします。

◇お料理で全国制覇◇

今月の福井県には世界でも指折りの「恐竜博物館」があります。50体もの恐竜全身骨格や巨大ジオラマなど見応えがたっぷりのようですよ。

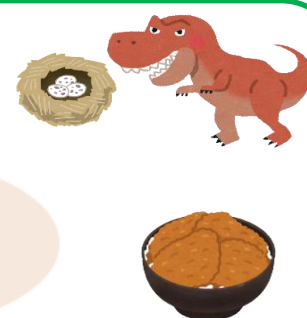
それにちなみ、今回は「恐竜の巣ごもりポテト」を楽しみたいと思います。当日はぜひサンプルケースを見ていただければと思います♪

また、福井県では「ソースカツ丼」も有名なので、「ソースチキンカツ」も併せて提供します。

♪ ふくいまいものうた ♪ *大阪うまいもの歌の替え歌です*

ふくいには うんめえもんが ひっぺに あるやぎ~ そーすかつどん てんぽなうまい

ふくいには おもいでなあとこが ひっぺに あるやぎ~ きょうりゅうはくぶつかん えいへいじ



アメリカ民謡の
「ゆかいな牧場」の
リズムに乗せて歌います。