2026年5月分の献立

小柳保育園

						1(金)	2(土)
午前						牛乳(未満児)	牛乳(未満児)
昼食						ひじき御飯、つくね串 わかめときゅうりの酢の物 千切りスープ、パイン缶	焼きそば、きゅうりサラダ ミニトマト、バナナ アンパンマンジュース
午後						牛乳(以上児)、プリン(未満児)、 おかし	牛乳(以上児)、おかし
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
午前					牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)
昼食	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	野菜のかき揚げうどん りんご	味のり御飯、チキンカツ 千キャベツ、トマト せんべい汁、バナナ	ビーフカレーライス、福神漬け サラダ、アンパンマンジュース
午後					牛乳(以上児)、ヤクルト(未満 児)、おかし	牛乳(以上児)、プリン(未満児)、 おかし	牛乳(以上児)、おかし
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
午前		牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)
昼食		塩タンメン、りんご	御飯、揚げ豆腐あんかけ、板かま ブロッコリーのツナ和え もずくと油揚げの味噌汁 パイン缶	御飯、さばの香味焼き 小松菜とベーコンの和え物 大根煮、豚汁風みそ汁、バナナ	御飯、油淋鶏、野菜ナムル トマト、中華コーンスープ オレンジ	マーボー豆腐丼 春雨サラダ、ミニトマト なすと油揚げの味噌汁、バナナ	ポークカレーライス、福神漬け サラダ、アンパンマンジュース
午後		ヨーグルト(全園児)、おかし	牛乳(以上児)、幼児果汁(未満 児)、おかし	牛乳(以上児)、ゼリー(未満児)、 おかし	牛乳(以上児)、ヤクルト(未満 児)、おかし	ジョア(全園児)、おかし	牛乳(以上児)、おかし
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
午前		牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	
昼食		肉うどん、パイン缶	御飯、すきやき 中華きゅうり、ハム ニラと卵の味噌汁、オレンジ	御飯、えびかつ、かぼちゃ煮 コールスローサラダ きのこの味噌汁、バナナ	御飯、スイートポテトコロッケ ホイーコーロー、人参サラダ 卵と玉ねぎのスープ、オレンジ	納豆御飯、豚汁 マカロニサラダ、バナナ	お弁当の日
午後		牛乳(以上児)、ヨーグルト(未満 児)、おかし	牛乳(以上児)、幼児果汁(未満 児)、おかし	牛乳(以上児)、ゼリー(未満児)、 おかし	牛乳(以上児)、ヤクルト(未満 児)、おかし	牛乳(以上児)、プリン(未満児)、 おかし	
	24(日)/31(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
午前		牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)	牛乳(未満児)
昼食		味噌カレー牛乳ラーメン りんご	御飯、チャプチェ、卵焼き おくらのなめ茸和え 大根と油揚げの味噌汁、バナナ	御飯、さばのカレー煮、ひじき煮 かにかまきゅうり、ウインナー 白菜と油揚げの味噌汁 パイン缶	<誕生会>、パン、グラタン ミートボール、ツナサラダ ほうれん草と麸のスープ いちご、ゼリー	鶏五目御飯、ハムかつ ほうれん草の胡麻和え、煮豆 かきたま汁、バナナ	カレーうどん アンパンマンジュース、バナナ
午後		牛乳(以上児)、ヨーグルト(未満 児)、おかし	牛乳(以上児)、幼児果汁(未満 児)、おかし	牛乳(以上児)、ゼリー(未満児)、 おかし	ヤクルト、塩バニラワッフル	牛乳(以上児)、プリン(未満児)、 おかし	牛乳(以上児)、おかし

旬の食材を食べて元気に過ごそう！！

新年度が始まって一か月が過ぎ、少しづつ新しい生活にも慣れてきたころですね。ゴールデンウィーク明けは生活リズムが崩れやすい時期でもあります。早寝早起き朝ごはんを心がけ、元気に過ごせるよう整えていきましょう。この時期は筍やグリーンピース、新玉ねぎなどの旬の食材が多く出回ります。筍には食物繊維が多く含まれ、お腹の調子を整える働きがあります。グリーンピースにはタンパク質やビタミンB群が含まれ、体をつくる力やエネルギーを生み出す働きを助けます。また、新玉ねぎには血液の流れをよくする成分が含まれており、体の調子を整えるのに役立ちます。旬の食材はやわらかく甘みもあり子どもたちにも食べやすいのが特徴です。給食でも季節の食材を取り入れながら子どもたちの元気な体作りをサポートしていきます。