

令和7年 5月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	木	厚焼き卵、みそ汁 ひじき炒め	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 オレンジ蒸パン
2	金	肉じゃが、みそ汁 野菜のごまマヨネーズ和え、果物	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	牛乳 かしわもち
7 21	水	豆腐ミートグラタン、ツナ和え コンソメスープ、果物	ごはん	ほうじ茶 あられ	牛乳 ジャムサンド
8 22	木	煮魚(赤魚)、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 さつまいももち
9	金	鶏肉のオニオントマト煮 みそ汁、ポテトサラダ	ごはん	ほうじ茶 サブレ	牛乳 ワッフル
23	金	鶏肉のねぎみそ焼き、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 ワッフル
10 24	土	スープスパゲティ、牛乳 スティックチーズ、果物	スパゲティ	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 えびせん
12 26	月	豚肉の生姜焼き、みそ汁 さつま芋の金平、果物	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 きな粉蒸しパン
13 27	火	さばの竜田揚げ、みそ汁 納豆和え	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	クラッカー ヨーグルト和え
14 28	水	麻婆豆腐、みそ汁 おかか和え、果物	ごはん	ほうじ茶 サブレ	牛乳 メープルラスク
15 29	木	鶏肉の酢じょうゆ煮、みそ汁 かぼちゃサラダ	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 チヂミ
16 30	金	ポークカレー、ヨーグルト ブロッコリーとコーンのサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	牛乳 ミルクスティックパン
17 31	土	親子うどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	ほうじ茶 せんべい	ほうじ茶 えびせん
19	月	キャベツミンチかつ、みそ汁 じゃこのごま和え、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 オレンジ蒸パン
20	火	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 きゅうりの酢の物	ごはん	ほうじ茶 ソフトクッキー	牛乳 玄米フレーク菓子



給食日数 24回

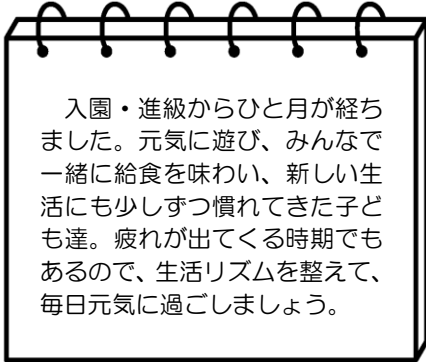
※食材仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	5 月 の 平均	498Kcal	18. 9g	17. 1g
	保育園基準	465Kcal	19. 4g	12. 3g
3歳以上児	5 月 の 平均	610Kcal	22. 7g	19. 1g
	保育園基準	571Kcal	25. 6g	16. 2g

いわき市からのお知らせ



新緑をさわやかな風が吹き抜ける季節になりました



入園・進級からひと月が経ちました。元気に遊び、みんなで一緒に給食を味わい、新しい生活にも少しずつ慣れてきた子ども達。疲れが出てくる時期でもあるので、生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

5月5日は端午の節句

もともとは病気が災難が起らないように願う行事で、男の子の節句になったのは鎌倉時代から。

端午の節句に欠かせない「かしわ餅」の柏の葉は、新芽が成長するまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄を願う縁起のよい食べ物とされています。



早寝・早起き・朝ごはん

朝食は一日の生活のスタートです。朝、起きたばかりの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体のスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーッとしたり、元気に遊ぶことができません。一回に食べられる量があまり多くないこどもにとって



朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。また、体内時計をリセットし、生活リズムを整えるには、朝の光を浴びることも大切。気持ちよく目覚められるよう、早寝も心掛けましょう。



レシピ紹介

★ 納豆和え ★

【材料】 幼児1人分

納豆 15g にら 10g
もやし 10g にんじん 5g
マヨネーズ 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/4

【作り方】

- ① にんじんは千切りにして茹でる。
- ② にらは食べやすい長さに切って茹で、水気を絞る。
- ③ もやしも茹でる。長い場合は食べやすく切る。
- ④ ①～③が冷めたら、マヨネーズ・しょうゆを加えて和える。

ワンポイント ごはんのおともにぴったりな保育園の人気メニュー！

納豆でタンパク質を、野菜でビタミンや食物繊維を摂ることができます。

野菜をほうれん草やオクラなどに替えたり、しらすを加えたりしてもおいしいですよ。

