



5月 献立表



献 第 2 号
令和6年4月25日
わかさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
1	水	味噌ラーメン、ナムル いそベポテト	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、もやし、ニラ キャベツ、メンマ、きくらげ、きゅうり、ハム ほうれん草、みかん缶、じゃが芋	2色ゼリー	347	乳・乳製品
2	木	玄米ごはん、メンチカツ ごまネースあえ、むらくも汁	ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 卵、玉葱、千ゲン菜、ベーコン	バナナ	466	魚介類
3	金	憲法記念日				
6	月	振替休日				
7	火	ごはん、鮭の味噌マヨネース焼き おひたし、春野菜豚汁	鮭、玉葱、ほうれん草、もやし、人参、コーン 豚肉、かぶ、キャベツ、アスパラガス、たけのこ	米菓（ぼりんこ） スキムミルク	486	卵
8	水	カレー風味焼きそば 中華あえ、卵スープ	焼きそば、豚肉、人参、キャベツ、玉葱、もやし ピーマン、鶏ささみ、きゅうり、卵、小松菜	おかかおにぎり お茶	407	芋類
9	木	スタミナ納豆ごはん、磯香あえ 田舎汁	納豆、鶏挽肉、長葱、ほうれん草、もやし、人参 じゃが芋、大根、豆腐、鶏肉、えのきたけ	りんご蒸しパン 牛乳	425	豆・大豆製品
10	金	ドライカレー、ビーンズサラダ ヨーグルト、お茶	豚挽肉、玉葱、人参、マッシュルーム、レーズン グリーンピース、大豆、きゅうり、コーン、ツナ	フルーツミルク ゼリー	533	海藻類
13	月	中華風ごはん 切り干し大根サラダ きのこ野菜のスープ	豚挽肉、干し椎茸、人参、たけのこ、切干大根 人参、きゅうり、ツナ、キャベツ、なめこ えのきたけ、小松菜	青のりポテト お茶	348	乳・乳製品
14	火	ごはん、肉団子 おかかあえ、わかめ汁	豚挽肉、玉葱、ほうれん草、もやし、人参 コーン、長葱、豆腐、わかめ	ビスケット スキムミルク	544	芋類
15	水	ちゃんぽんうどん そらまめサラダ、夏みかん	うどん、豚挽肉、むき海老、人参、たけのこ キャベツ、もやし、じゃが芋、そらまめ、ハム	きなこラスク お茶	351	きのこ類
16	木	玄米ごはん、イワシのみぞれ煮 野菜のごま酢あえ、なめこ汁	イワシ、もやし、きゅうり、コーン、ほうれん草 人参、油揚げ、なめこ、豆腐、長葱	おからカップケーキ 牛乳	566	海藻類
17	金	春雨丼 甘酢あえ、キャベツの味噌汁	豚挽肉、ピーマン、人参、干し椎茸、春雨 わかめ、きゅうり、もやし、かまぼこ、コーン キャベツ、玉葱、油揚げ	クッキー スキムミルク	550	果物
20	月	玄米ごはん、エビカツ フレンチサラダ、野菜スープ	むき海老、キャベツ、きゅうり、人参、ハム ベーコン、白菜、小松菜、しめじ、長葱、豆腐	野菜かりんとう スキムミルク	513	芋類
21	火	ごはん、アジフライ 五色あえ、新じゃがの味噌汁	あじ、ほうれん草、キャベツ、大根、人参 ハム、じゃが芋、油揚げ、長葱	フルーツパフェ	525	豆・大豆製品
22	水	スパゲティミートソース パインサラダ、コンソメスープ	スパゲティ、豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、人参 マッシュルーム、キャベツ、パイン缶、小松菜 ベーコン、しめじ、コーン、じゃが芋、長葱	じゃこトースト 牛乳	519	海藻類
23	木	鮭ごはん なめたけあえ、鶏ごぼう汁	鮭、大葉、ほうれん草、人参、えのきたけ もやし、鶏肉、ごぼう、油揚げ、長葱、豆腐	ミルクヨーカン	369	芋類
24	金	ツナそぼろ丼 アラスカときゅうりのあえもの 旬野菜の味噌汁	ツナ、卵、きゅうり、もやし、人参、えのきたけ アラスカ、長葱、アスパラガス、キャベツ	甘夏	428	肉類
27	月	ごはん、ひじきふりかけ しらすあえ、新じゃがのそぼろ煮 お茶	ひじき、きくらげ、しらす干し、キャベツ きゅうり、みかん缶、じゃが芋、人参、豚挽肉 玉葱、しらたき、グリーンピース	ヨーグルトあえ	480	魚介類
28	火	ごはん、鶏肉のレモン煮 ひじきサラダ、まめまめ味噌汁	鶏肉、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、ハム コーン、豆腐、じゃが芋、スナップエンドウ	鈴カステラ スキムミルク	603	きのこ類
29	水	タンメン もやしと青菜のナムル、オレンジ	中華麺、豚肉、人参、きくらげ、キャベツ 玉葱、うずら卵、千ゲン菜、もやし、海苔	レーズンパン 牛乳	495	芋類
30	木	玄米ごはん、魚の煮つけ 昆布あえ、具たくさん汁	たら、キャベツ、かぶ、小松菜、人参、昆布 かぼちゃ、玉葱、鶏肉、油揚げ、長葱	オーブンクラッカー スキムミルク	461	きのこ類
31	金	あんかけきつね丼 わかめとツナのあえもの 青菜の味噌汁	油揚げ、鶏挽肉、人参、玉葱、干し椎茸 かまぼこ、しらたき、わかめ、ツナ、きゅうり キャベツ、みかん缶、長葱、ほうれん草、豆腐	ヨーグルト	439	卵

※誕生会のおやつにつきましては、次の日にずらして提供いたします。

※マークは手作りおやつの日です。

食べ物から旬を感じましょ♪

5月においしくなる野菜は・・・

えんどう豆（絹さや、グリーンピース、スナップエンドウ）、そらまめ、新じゃがいも
新たまねぎ、たけのこ、アスパラガスなどがあります。こども園でも、らいおん組が
そらまめのさやはずし、きりん組がスナップエンドウのすじとりに挑戦する予定です！
栄養満点でおいしい旬の野菜をたっぷり味わいましょう。



朝ご飯を食べましょ♪

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は
脳のエネルギーが不足した状態になっています。
朝食を食べると体温が上がり、活動しやすい状態に
なります。毎日、朝食を食べて元気に過ごして
いきましょう！