



# 5月のこんだてひょう



宮古保育園  
R08・04・24

|    | 月曜日  | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日   | 土曜日  |
|----|--|--|--|---|---|--|
| 午前 | <p><b>そら豆のさやはふかふかベツ</b><br/>そら豆のさやは、内側が白い綿毛になっていて乾燥や寒さからそら豆を守っています。この時期はさやが付いたままの物が出回っています。子どもと一緒にさや剥きをしてベツを観察してみませんか？</p> |  |  | <p><b>そら豆のさや剥き体験</b><br/>ばなな・めろん組<br/>28日(木)にそら豆のさや剥き体験を行います。</p> |   | <p>1 <b>小松菜せん 麦茶</b></p>                       |
| 昼食 |  |  |  | <p><b>おたんじょうかい</b><br/>柏餅蒸しパン 牛乳</p>                              |   | <p>2 <b>ポーロ 麦茶</b><br/>チャーハン サラダ<br/>牛乳 果物</p> |
| 午後 |  |  |  |   |   |  |
| 午前 | 4 <b>みどりの日</b>   | 5 <b>こどもの日</b>   | 6 <b>振替休日</b>                                    | 7 <b>くだもの</b>   | 8 <b>ラスク 麦茶</b>                                       | 9 <b>せんべい 麦茶</b>                               |
| 昼食 | <b>みどりの日</b>   | <b>こどもの日</b>   | <b>振替休日</b>                                      | <p>麦ごはん<br/>鮭の西京焼き<br/>トマトサラダ<br/>みぞれ汁 果物</p>                     | <p>麦ごはん<br/>麻婆茄子<br/>キャベツのツナサラダ<br/>卵スープ 果物</p>       | <p>焼きそば 和え物<br/>牛乳 果物</p>                      |
| 午後 |  |  |  | 乾パンかりんとう 牛乳   | Feウエハース<br>ヨーグルト                                      |  |
| 午前 | 11 <b>ヨーグルト</b>  | 12 <b>蒸かし芋 麦茶</b>  | 13 <b>ウエハース 麦茶</b>                               | 14 <b>バナナクッキー 麦茶</b>  | 15 <b>ポーロ 麦茶</b>                                      | 16 <b>クッキー 麦茶</b>                              |
| 昼食 | <p>麦ごはん<br/>ロールキャベツ<br/>マカロニサラダ<br/>わかめスープ 果物</p>  | <p>麦ごはん<br/>大根のうま煮<br/>小松菜のジャコサラダ<br/>みそ汁 果物</p>         | <p>麦ごはん<br/>肉じゃが もやしのナムル<br/>みそ汁 果物</p>          | <p>麦ごはん<br/>八宝菜 ポテトサラダ<br/>コーンスープ 果物</p>                          | <p>パン~パンの日~<br/>じゃが芋のチーズ焼き<br/>カラフルサラダ<br/>スープ 果物</p> | <p>オムライス サラダ<br/>牛乳 果物</p>                     |
| 午後 | せんべい 牛乳  | カルシウムラスク 牛乳  | どら焼き 牛乳  | 焼きおにぎり 牛乳   | スイートポテト 牛乳  |  |
| 午前 | 18 <b>ビスケット 麦茶</b>   | 19 <b>くだもの</b>   | 20 <b>わかめせん 麦茶</b>                               | 21 <b>芋もち 麦茶</b>  | 22 <b>ホットケーキ 麦茶</b>                                   | 23 <b>ウエハース 麦茶</b>                             |
| 昼食 | <p>麦ごはん<br/>鶏肉の信田煮<br/>ピーマンのツナ和え<br/>みそ汁 果物</p>  | <p>おにぎり~おにぎりの日~<br/>サバと玉ねぎのみそ煮<br/>なめ苺和え<br/>すまし汁 果物</p> | <p>麦ごはん<br/>肉団子のホクホク煮<br/>さつま芋サラダ<br/>みそ汁 果物</p> | <p>麦ごはん<br/>チキン南蛮 春雨サラダ<br/>スープ 果物</p>                            | <p>麦ごはん<br/>豆腐の野菜あんかけ<br/>南瓜サラダ みそ汁<br/>果物</p>        | <p>三色丼 牛乳<br/>果物</p>                           |
| 午後 | クッキー 牛乳  | ウインナー蒸しパン 牛乳   | ごへいもち 牛乳   | ジャムパン 牛乳  | フルーツヨーグルト   |  |
| 午前 | 25 <b>お焼き 麦茶</b>   | 26 <b>枝豆ビスケット 麦茶</b>                                     | 27 <b>ヨーグルト</b>                                  | 28 <b>小魚せん 麦茶</b>   | 29  | 30 <b>ビスケット 麦茶</b>                             |
| 昼食 | <p>麦ごはん<br/>唐揚げの野菜あんかけ<br/>ひじきサラダ みそ汁<br/>果物</p>   | <p>麦ごはん<br/>たらのマヨ焼き<br/>トマトの酢味噌和え<br/>みそ汁 果物</p>         | <p>麦ごはん<br/>煮込みハンバーグ<br/>サラスパサラダ<br/>スープ 果物</p>  | <p>麦ごはん<br/>高野豆腐煮<br/>キャベツのおかか和え<br/>みそ汁 果物</p>                   | <p><b>親子遠足</b><br/></p>                               |  |
| 午後 | Caせんべい 牛乳  | チーズおにぎり 牛乳   | ピザトースト 牛乳  | そら豆蒸しパン 牛乳  |   |  |

1日(金) 誕生会<完全給食>  
15日(金) パンの日  
さくらんぼ組は園で用意します。  
19日(火) おにぎりの日  
さくらんぼ組は園で用意します。

## 食育目標 食に関心を持ち、食事の時間を楽しむ。

0.1.2歳児~様々な食材に興味をもって楽しんで食べる。  
3歳以上児~様々な食材があることを知り、自分が食べているものに関心を持つ。

※献立表の赤字は未満児のみの献立です。  
※材料の都合により献立の変更がある場合があります。

|              |     | 未満児 | 以上児 |
|--------------|-----|-----|-----|
| エネルギー (kcal) | 目標量 | 450 | 400 |
|              | 平均  | 470 | 390 |
| 食塩 (g)       | 目標量 | 1.2 | 1.5 |
|              | 平均  | 1.4 | 1.6 |

※未満児は午前おやつ・ごはんを含みます。

