



《4～6月のテーマ》
 楽しく食べる
 《献立作成上の考慮》
 見た目にも注意し、食欲を
 そそるような献立を工夫する



5月の給食だより

令和8年度 本渡はまゆう保育園



※園では年齢に応じて牛乳を1人
 当たり 50～180cc飲んで
 います。

※26日(火)はお誕生会です。
 ご飯はいりません。



日	曜	3歳未満児		副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ	主食				
1	金	チーズ	R-1 麦ごはん	豚汁	五目和え	レバーの甘辛煮	スティックパイ
2	土	丸ボーロ	牛乳 パン	クリームシチュー	キャベツの中華卵炒め	ハムステーキ	
7	木	ヨーグルト	ヤクルト 麦ごはん	白菜と卵のスープ	春雨サラダ	チキンのバーベキュー風	うどんかりんとう・いりこ
8	金	手作りクッキー	R-1 麦ごはん	汁ビーフン	切り干しの炒め煮	魚の味噌焼き	ピーナツクリームパン・いりこ
9	土	ハーベスト	牛乳 パン	チキンスープ	豚肉とキャベツのカレー炒め	ぎょうざ	
11	月	雪の宿	牛乳 麦ごはん	南関あげ丼	ひじきの和風サラダ	ミートボール	フライドポテト・いりこ
12	火	マカロニあべ川	ヤクルト 麦ごはん	麻婆豆腐	シーチキンマリネ	魚のしそフライ	人参ケーキ
13	水	蒸し芋	牛乳 パン	八宝菜	鶏とキャベツのバターしょうゆ炒め	はんぺんのチーズ焼き	生クリーム和え
14	木	ウエハース	ヤクルト 麦ごはん	厚揚げの味噌煮	ブロッコリーのおかか和え	鶏のかりん揚げ	ひとくちアメリカンドッグ・いりこ
15	金	プリン	R-1 麦ごはん	大根の中華スープ	もりもりきんぴら	田作り	コーンマヨトースト
16	土	黒糖みるく	牛乳 パン	れんこんスープ	スタミナ炒め	ちくわの甘煮	
18	月	Caせんべい	牛乳 麦ごはん	親子丼	中華サラダ	ウインナー	マーブルクッキー・いりこ
19	火	ヨーグルト	ヤクルト 麦ごはん	すき焼き風煮	マカロニサラダ	鮭のオープン焼き	みるくクリームパン
20	水	人参ゼリー	牛乳 パン	ワンタンスープ	ほうれん草の和え物	中華風ローストチキン	お麩のラスク・いりこ
21	木	チョイス	ヤクルト 麦ごはん	キャベツのミルクスープ	豚バラ大根	栄養揚げ	フルーチェレアチーズケーキ
22	金	バナナ	R-1 麦ごはん	高野豆腐の卵とじ	牛肉と蓮根の炒め煮	魚肉ソーセージの甘辛焼き	きなこ蒸しパン・いりこ
23	土	ぼたぼた焼き	牛乳 パン	豆乳スープ	鶏とじゃが芋のコンソメ炒め	スクランブルエッグ	
25	月	白い風船	牛乳 麦ごはん	はんぺんの清汁	ひじきの炒め煮	コロッケ	黒糖ちんすこう・いりこ
26	火	ココナッツサブレ	ヤクルト	＜お誕生会＞ インド風まぜご飯・のり塩唐揚げ スパゲティサラダ・卵スープ・ぶどうゼリー			ココアケーキ
27	水	黄粉芋	牛乳 パン	タイピーエン	しらすときゅうりの酢の物	ミートローフ風	マシュマロシリアルバー・いりこ
28	木	手作りクッキー	ヤクルト 麦ごはん	あおさの味噌汁	豚しゃぶサラダ	魚の香り揚げ	ヨーグルトのフルーチェ風
29	金	ババロア	R-1 麦ごはん	中華丼	切り干し大根マヨサラダ	千種焼き	いちごジャムサンド・いりこ
30	土	ムーンライト	牛乳 パン	コンソメスープ	五目ビーフン	しゅうまい	

※14日、21日、28日は給食試食会となっております。

離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間に与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。自分で食べる意欲があったら時間がかかってもせかさないようにしましょう。

腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。