

令和8年5月 献立表(一般B献立)

愛の園保育園・こひつじ保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1	金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げチャップあえ きゅうりもみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	鶏肉 みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 酒 トマトケチャップ サラダ油 クッキー	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	1日あたり:527kcal たんぱく質:20.2g 脂質:24.4g 食塩相当量:1.1g	1日あたり:598kcal たんぱく質:22.1g 脂質:26.5g 食塩相当量:1.3g
2	土	牛乳	焼そば チンゲンサイとえのきのスープ	牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ 青のり 牛乳	中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 おかき	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	1日あたり:391kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.4g 食塩相当量:2g	1日あたり:550kcal たんぱく質:20g 脂質:13g 食塩相当量:2.1g
7	木	牛乳	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 (以上児)かしわ餅 (未満児)丸ボーロ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールー スープの素 かしわもち 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	1日あたり:525kcal たんぱく質:18.8g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.4g	1日あたり:644kcal たんぱく質:21.2g 脂質:17.2g 食塩相当量:2g
8	金	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ もやし ねぎ	1日あたり:489kcal たんぱく質:17.5g 脂質:18.9g 食塩相当量:1.7g	1日あたり:550kcal たんぱく質:18.7g 脂質:19.8g 食塩相当量:2.1g
	21	牛乳	パン ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 せんべい	豚肉 ゆで大豆 わかめ 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリンピース えのきたけ ねぎ	1日あたり:441kcal たんぱく質:20.7g 脂質:16.2g 食塩相当量:2.1g	1日あたり:492kcal たんぱく質:22.6g 脂質:16.4g 食塩相当量:2.6g
11	月	牛乳	ごはん はるさめとちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉 あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	米 はるさめ サラダ油 しょうゆ スープの素 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	1日あたり:460kcal たんぱく質:19.4g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.3g	1日あたり:513kcal たんぱく質:20.9g 脂質:13.4g 食塩相当量:1.6g
12	火	牛乳	ごはん 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 心のみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐 えび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳 チーズ	米 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 砂糖 ごま 油 クラッカー	にんじん きゅうり ねぎ	1日あたり:480kcal たんぱく質:21g 脂質:22.7g 食塩相当量:1.6g	1日あたり:541kcal たんぱく質:23.2g 脂質:24.3g 食塩相当量:2.2g
14	木	牛乳	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合ひき肉 鶏レバー 卵 鉄強化牛乳 牛乳	米 パン粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ スイートコーン パセリ	1日あたり:467kcal たんぱく質:22.9g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.5g	1日あたり:526kcal たんぱく質:25.4g 脂質:22.1g 食塩相当量:1.8g
16	土	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ サブレ	にんじん ほうれんそう パナナ	1日あたり:435kcal たんぱく質:17.1g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.4g	1日あたり:606kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.4g
18	月	牛乳	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 いりこ	米 じゃがいも サラダ油 カレールー スープの素 あられ	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	1日あたり:517kcal たんぱく質:19.4g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.7g	1日あたり:585kcal たんぱく質:21.2g 脂質:17.3g 食塩相当量:2.3g
19	火	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 ほうれんそうともやしのおかかあえ そうめん汁	牛乳 *コリアンとブルンの豆 乳蒸パン	さば 赤みそ かつお節 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 そうめん サラダ油 ココア ホットケーキミックス	しょうが ほうれんそう もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ ブルーン	1日あたり:480kcal たんぱく質:21.9g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.3g	1日あたり:541kcal たんぱく質:24.2g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.8g
20	水	牛乳	中華炊き込みごはん 魚のから揚げ きゅうりのなめたけあえ 玉ねぎのすまし汁 パナナ	ゼリー	だし昆布 鶏肉 油揚げ 白身魚 煮干し 牛乳	米 ごま油 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 ゼリー	にんじん 白ねぎ きゅうり なめたけ(えのき味付け) 玉ねぎ ねぎ パナナ	1日あたり:447kcal たんぱく質:19.5g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.7g	1日あたり:484kcal たんぱく質:20.7g 脂質:10.1g 食塩相当量:2g
23	土	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 鉄強化ウエハース ビスケット	小松菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	1日あたり:462kcal たんぱく質:19g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.2g	1日あたり:519kcal たんぱく質:20.6g 脂質:17.6g 食塩相当量:1.5g
30	土	牛乳	豆乳タンタンめん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤みそ みそ 豆乳 牛乳	中華めん ごま油 酒 しょうゆ 鶏がらスープの素 ごま サブレ	しょうが チンゲンサイ トマト パナナ	1日あたり:465kcal たんぱく質:20g 脂質:20.8g 食塩相当量:1.7g	1日あたり:632kcal たんぱく質:21.7g 脂質:20g 食塩相当量:1.7g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

※20日はお誕生日献立です。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A	B1	B2	C	
								μgRE	mg	mg	mg	
未 満 児		基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	468(496)	19.8	18	293	1.6	323	0.28	0.43	17	1.6
以 上 児		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	553(584)	21.6	18.3	256	2.2	361	0.31	0.4	20	1.9

食事時間は楽しい雰囲気

好き嫌いとうちに付き合ひ、楽しい食事にしましょう！

食べられる量から、ゆっくりと

幼児期の好き嫌いは変化します。食べられなかったものが食べられるようになったかと思うと、食べられていたものが食べられなくなったりと悩みはつきません。

食欲のムラで、好き嫌いすることもあるので、

- ①生活リズムを規則正しくする
- ②食事の前はおなかがあくようにする
- ③一緒に食べる人がいる などに配慮します。

また食べることに集中できるように、近くにおもちゃを置かない、テレビをつけないなどにも配慮しましょう。
あせらず、食べられる量から、ゆっくりと進めましょう。

一緒に食卓を囲み、おいしそうに食べ、「おいしいね！」と声をかけると、子どもも新しい食品への恐怖心(新奇性恐怖*)が薄らぎ、安心して食べることができます。

誰かと一緒に食事をする(共食)は、乳幼児~小学生を対象とした研究で、『主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる』ことにもつながることが報告されています。
※人間には、初めて食べる食べ物に対して恐怖心をもち、警戒する行動様式が備わっています。



いろいろな食べ物を食べる

いろいろな食べ物に触れ、食べ物への興味や関心を育てていきましょう(料理や買い物、栽培や収穫など)。

苦手な食べ物を食べられたときに、それができたという達成感が生まれます。さらに、それを周りの人が認めてくれると自信にもつながります。その自信は、いろいろな物事に前向きに取り組む力にもつながります。

