

令和8年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	金	こいのぼりハンバーグ こぶき芋 コーン炒め 豆腐のすまし汁 ミニゼリー いちご	プリン風蒸しパン 
2	土	鮭チャーハン 野菜たっぷり味噌汁 オレンジ	ガトーショコラ
7	木	大豆入り団子の甘酢あんかけ 胡瓜のゆかり和え たけのこの味噌汁 生パン	フルーツゼリー
8	金	ガーリックチキン コーンサラダ トマト 厚揚げの味噌汁 キウイ	小松菜とじゃこのおにぎり
9	土	彩りそぼろ丼 わかめの味噌汁 バナナ	ポップコーン 
11	月	魚のごまマヨ焼き アスパラジャーマンポテト オニオンスープ 生パン	バナナマフィン
12	火	豚肉のスタミナ炒め 切干大根煮 もやしの味噌汁 オレンジ	ぶどうゼリー
13	水	擬製豆腐 野菜のオーロラ和え 南瓜の味噌汁 キウイ	黒ゴマスコーン
14	木	五目煮 そらまめ ししゃも もずくの味噌汁 バナナ	シュガートースト
15	金	弁当日	ポテトたこ焼き 
16	土	ペッパーライス風ごはん 中華スープ キウイ	ココアクッキー
18	月	魚のバーベキューソース 野菜の納豆和え ごぼうの味噌汁 バナナ	あんこ入り蒸しパン
19	火	牛肉といんげん炒め ポテトサラダ 切干大根の味噌汁 オレンジ	豆乳もち
20	水	麻婆豆腐 焼き南瓜 トマト もやしのスープ キウイ	バナナブラウニー
21	木	魚の南蛮漬け ひじきの煮物 青菜の味噌汁 甘夏缶	ちくわの磯辺焼き
22	金	玄米フレークチキン 春雨の酢の物 玉葱の味噌汁 生パン	フライドポテト
23	土	パン りんごジュース バナナ (空色マルシェ)	
25	月	ポークカレー キャベツの塩昆布和え かえり キウイ	人参ケーキ
26	火	鶏肉のレモン焼き 五目炒め じゃがいもの味噌汁 生パン	梅ごまおにぎり 
27	水	鮭の塩焼き 切昆布の当座煮 キャベツの味噌汁 オレンジ	オレンジゼリー
28	木	ヤンニョムチキン ひじきの華風和え コンソメスープ バナナ	きなこ入りちんすこう
29	金	レバーの味噌炒め コールスローサラダ トマト すまし汁 メロン	フルーツポンチ
30	土	焼きビーフン わかめスープ オレンジ	ヨーグルトパンケーキ

朝ごはんを食べよう！

一日の生活のスタートは朝ごはんです。朝起きた時の体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんは大切な栄養源です。朝ごはんを食べないとぼーっとして、けがにつながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。朝は忙しいと思いますが、家族そろって朝ごはんを食べ、元気に1日をすごしましょう。

ソラマメおいしいね

これから初夏にかけてのみ出回る旬のソラマメ。少くせはありますが、とてもおいしい5月の味覚です。さやむきのお手伝いをしてもらう予定です。ご家庭でも味わってみてくださいね。

子どもに必要な栄養素

食物繊維



食物繊維はお腹の調子を整える栄養素です。腸内環境を整え、便通をよくします。また、血糖値の急上昇を抑えて穏やかにします。豆類、きのこ類、さつま芋、こんにゃくなどに多く含まれていますが、幼児では噛み切るのが難しいものもあります。特にきのこ類は小さく切ったり、こんにゃくは白滝を短く切ったりすると、食べやすくなります。保育園の給食にも大豆やごぼうなど食物繊維の多い食材をたくさんとりいれています。どのメニューに入っているか、探してみてください。