

5月の給食予定献立表(3歳以上児)

令和 7年 5月 浦安駅前保育園

日付	屋 食	午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質(g)	食塩(g)	
1 木	御飯、新じゃがと豚肉の旨煮、キャベツと竹輪のツナマヨサラダ、とろろ昆布のすまし汁、 パイン缶	牛乳、ぶどうゼリー	526	18.0	15.8	1.9	
2 金	御飯、鶏肉と厚揚げの中華炒め、春雨サラダ、中華風コンスープ、プルーン	麦茶、和風ツナマヨ御飯	485	15.6	9.4	2.1	
7 水	ゆかり御飯、厚焼卵、春雨の炒め物、かぶのみそ汁、パイン缶	牛乳、チキンライス	587	22.0	17.3	2.5	
8 木	キーマカレー、みかんサラダ、セロリのスープ、もも缶	牛乳、小松菜のケーキ	652	18.2	22.0	2.1	
9 金	御飯、鶏むね肉のごま焼、卵の花、絹さやのすまし汁、キウイフルーツ	牛乳、お豆腐ドーナツ	678	28.7	28.2	1.8	
10 土	豚すき丼、小松菜のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい					
12 月	御飯、鮭の塩焼き、三色野菜の納豆和え、けんちん汁、パイン缶	牛乳、プリン	480	25.1	12.2	1.4	
13 火	御飯、つくね焼き、大根の炒めなます、なめこのみそ汁、オレンジ	牛乳、フライドポテト	570	23.7	21.4	2.3	
14 水	御飯、じゃが芋のサブジ、レーズンのサラダ、アスパラの豆乳スープ、パイン缶	牛乳、コーンフレークおこし	578	18.8	17.3	1.8	
15 木	石狩鍋風うどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、ゆかりおにぎり、 塩ゆでそら豆	405	15.6	7.0	2.1	
16 金	御飯、プルコギ、韓国風サラダ、わかめのスープ、キウイフルーツ	牛乳、りんご蒸しパン	574	20.4	19.8	2.0	
17 土	中華丼、もやしのスープ、デザート	牛乳、源氏パイ					
19 月	御飯、擬製豆腐、春雨の炒め物、かぶのすまし汁、プルーン	牛乳、りんごゼリー	520	21.2	18.6	1.6	
20 火	カレーライス、みかんサラダ、セロリのスープ、もも缶	牛乳、きな粉ドーナツ	656	20.5	21.5	1.9	
21 水	御飯、豚肉のしぐれ煮、キャベツと竹輪のツナマヨサラダ、とろろ昆布のすまし汁、 オレンジ	牛乳、ごまクッキー	630	21.6	22.7	2.0	
22 木	御飯、甘酢チキン、ほうれん草の白和え、絹さやのすまし汁、キウイフルーツ	麦茶、ためぎ御飯	529	24.0	10.3	2.1	
23 金	御飯、豚肉のごま炒め、春雨サラダ、小松菜のすまし汁、バナナ	牛乳、お豆腐ブラウニー	663	21.8	25.3	2.1	
24 土	大根のそぼろ煮丼、小松菜のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい					
26 月	御飯、鯖のみそ煮、三色野菜の納豆和え、けんちん汁、オレンジ	牛乳、豆乳くずもち	538	25.2	17.8	1.5	
27 火	御飯、ミートローフ(トマトソース)、大根の炒めなます、なめこのみそ汁、プルーン	牛乳、フライドポテト	567	23.3	22.7	2.2	
28 水	 お誕生日メニュー 	牛乳、マシュマロサンド	668	22.9	24.0	2.1	
29 木	きつねうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、山菜おにぎり(α化 米)、おしゃぶり昆布	462	16.5	15.5	2.4	
30 金	御飯、豚肉と野菜のみそ炒め、韓国風サラダ、わかめスープ、オレンジ	牛乳、ごまフィナンシェ	548	20.7	19.9	1.9	
31 土	チンジャオロース丼、チンゲン菜のスープ、デザート	牛乳、源氏パイ					
			平均	566	21.2	18.4	2.0

* 都合により献立を変更する場合があります。
* 栄養価の平均値は土曜日を除くものです。

お誕生日メニュー(5/28)

- ☆わかめ御飯
- ☆納豆揚げ
- ☆レーズンのサラダ
- ☆かぶの豆乳スープ
- ☆パイン缶

5月生まれのお友達の
リクエストメニューです★



とっても大切! 早寝早起き朝ごはん

早寝早起きをして、規則正しい生活をするこ
とは、なによりも子どもの脳の成長に重要で
す。また、朝ごはらは、寝ている間に下がって
いた体温を上昇させ、脳の働きを活発にしま
す。なんと脳は、体に必要な全エネルギーの
20%も使っています! 脳が栄養失調になると、
集中力が低下したり、疲れやすくなったりしま
す。
早寝早起き、朝ごはらは、
頭と体を元気にする
基本なのです!



身近な食育活動を

園では、日常的な食事の機会に、小さな食育
活動を行っています。

おにぎりがおやつの日には「おにぎり屋さん」
と称し、厨房職員がクラスへ出向きます。どの
クラスに行くかは当日のお楽しみ♪ 子どもた
ちがお店のよう列に並んで好きな形を選び、
選んだ形におにぎりを握って提供します。皆大
喜びで、びっくりするほどおかわりをします!!

他に、いろいろな味を自分で選べる、
「ポテト屋さん」「ドーナツ屋さん」も大好評で、
毎回とても楽しんでいる姿が見られます♡

