

令和7年度

5 月 予 定 献 立 表

小樽幼稚園

日	曜 日	3 歳 未 満 児 ・ 以 上 児 共 通					午後のおやつ	
		主食	副 食					
1	木	ごはん	かきたま汁	麻婆豆腐	キャベツナムル	パイン缶	牛乳	菓子
2	金	食パン	野菜スープ	メンチカツ	春雨サラダ		牛乳	ミニドック
3	土		憲 法 記 念 日					
5	月		こ だ も の 日					
6	火		振 替 休 日					
7	水	ごはん	味噌汁（ほうれん草）	和風ドライカレー	マカロニサラダ	グレープフルーツ	牛乳	南瓜蒸しパン
8	木	うどん	きつねうどん	ささ身天ぷら	甘酢和え		ぶどうゼリー	菓子
9	金	わかめおにぎり	ハンバーグ	ブロッコリーおかか和え	りんごジュース		お茶	おやつミート
10	土	ロールパン	人参スープ	オムレツ	大豆トマト煮		牛乳	菓子
12	月	ごはん	味噌汁（じゃが芋）	ジンギスカン	胡麻和え		牛乳	ホットケーキ
13	火	ごはん	味噌汁（小松菜）	卵とじ煮	ツナサラダ	オレンジ	牛乳	菓子
14	水	ラーメン	味噌ラーメン	ミートボール	白菜のりサラダ		牛乳	さつま芋包み揚げ
15	木	ごはん	ボークカレー	大豆サラダ	バナナ		野菜ジュース	菓子
16	金	食パン	春雨スープ	鮭ざんぎ	れんこんサラダ		ヨーグルト和え	
17	土	ごはん	味噌汁（卵）	酢豚風	中華きゅうり	のり佃煮	牛乳	菓子
19	月	ごはん	味噌汁（キャベツ）	チンジャオロースー	納豆和え	トマト	牛乳	きな粉トースト
20	火	ごはん	味噌屋（もやし）	カレー肉じゃが	ツナ和え		牛乳	菓子
21	水	うどん	かしわうどん	磯辺揚げ	三色おひたし		牛乳	ココア蒸しパン
22	木	ごはん	味噌汁（大根）	ほっけの胡麻揚げ	ひじき金平煮	オレンジ	メロンゼリー	菓子
23	金	ロールパン	コーンスープ	鶏肉チリソース風	ビーンズサラダ		お茶	ジャージャー麺
24	土	ごはん	味噌汁（南瓜）	ずき焼き風	焼きのり和え		牛乳	菓子
26	月	ごはん	味噌汁（豆腐）	やきとり風	中華風サラダ		牛乳	人参パンケーキ
27	火	食パン	きのこスープ	白身魚フライ	胡麻マヨサラダ		牛乳	菓子
28	水	ラーメン	ちゃんぽん麺	厚焼き卵	春雨ときゅうりの酢の物		牛乳	南瓜団子
29	木	ごはん	ハヤシシチュー	フルーツサラダ	トマト		牛乳	菓子
30	金	ごはん	白菜スープ	ざんぎ	フライドポテト	スパゲティ バナナ	ヨーグルト	菓子
31	土	ごはん	味噌汁（さつま芋）	煮しめ	香り漬け	ふりかけ	牛乳	菓子

※3歳未満児には、昼食時に牛乳が付きます。

◆正しい食習慣のポイント◆

- ポイント1： 1日3食を規則正しくとる
～朝はしっかり食べましょう
- ポイント2： うす味に慣れる
～塩分の多いものは控えめにしまし
う
- ポイント3： 偏食をなくすようにする
- ポイント4： 食事はよく噛んで、ゆっくり食べる
- ポイント5： 夜遅く飲食しないようにする



☆就学前の幼児期は、食事のリズムの基礎をつくる大切な時期です。
「おなかがすく」感覚は、たっぷり遊び、規則正しい食事のリズムを整えることで養われます。
毎日を元気に過ごし、健やかな生活を送るために「食を営む力」を育みましょう。

5月5日は端午の節句



5月5日は「端午の節句」。
もともと、中国から伝わった五節句の一つです。
現在は「こどもの日」として、子供の成長を祝い、かしわ餅・ちまき・べこ餅などを食べてお祝いします。子供の成長が実感できる「行事や行事食」としておして、それぞれのいわれや意味、昔の人たちの願いや思いを子どもたちに伝えていく機会にしたいです。



予定献立表による摂取予定栄養量（5月分・月平均値）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
未 満 児	471	16.1	16.8	249	2
以 上 児	558	18.5	19	262	2.3