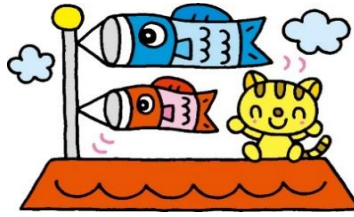


# 令和8年5月 にしかわ保育園こんだて



おうちからごはん100g目安にもってきてください

★15日(金)はお誕生会です♪  
ごはんいりません。はしとスプーンをもってきてね。



1 金		10 土	
とりにくときゃべつのみそいため			
かぼちゃに			
とうふのすましじる			
おれんじ			
熱量	353	炭水化物	61.5
蛋白質	16.5	食塩相当量	1.6
脂質	6.4		
3時	たんごのせつく		ふる一つぼんち

4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
みどりの日	こどもの日	振替休日	かれいのにぎかな すばげっていさらだ だいこんのみそしる ばなな	かにたま ぜんまいのもの もやしとあぶらあげじる おれんじ	
			熱量 398 炭水化物 59.4	熱量 445 炭水化物 66.1	
			蛋白質 19.9 食塩相当量 1.8	蛋白質 22.1 食塩相当量 1.5	
			脂質 9.8	脂質 14.1	
			3時 やさいじゅーす せんべい	3時 よーぐると	

11 月	12 火	13 水	14 木	15日お誕生会	16 土
はやしに みもざさらだ やさいじゅーす ばいなつがる	ぶたにくのみそづけやき ほうれんそうのしらすあえ たまごすーぷ きういふるーつ	さけのみそまよやき きざみこんぶのもの ふとたまごのすましじる ばなな	おやこに かぼちゃさらだ こまつなのみそしる おれんじ	たけのごはん にくだんご ゆでぶろっこりー うずまきなるとじる ぜりー	
熱量 510 炭水化物 64.8	熱量 400 炭水化物 52.4	熱量 439 炭水化物 59.8	熱量 483 炭水化物 62.4	熱量 394 炭水化物 58.8	
蛋白質 17.1 食塩相当量 1.7	蛋白質 19.7 食塩相当量 1.6	蛋白質 20.6 食塩相当量 1.7	蛋白質 22.4 食塩相当量 1.5	蛋白質 17.6 食塩相当量 1.8	
脂質 19.1	脂質 13.4	脂質 14.3	脂質 17.9	脂質 11.8	
3時 ぎゅうにゅう いちご じゃむさんど	3時 じょあ せんべい	3時 ぎゅうにゅう わかつきまんじゅう	3時 ぎゅうにゅう めろんぱん	3時 おたんじょうびおめでと う あいす	

○熱量=キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量=グラム ※ おやつは赤文字はてづくりおやつです★

5月 食育カリキュラム	★目標 ★かんばること ★取り組み	食事のマナーをおぼえたよ 笑顔で食べよう おいしい給食 食べやすい味付けにする
----------------	-------------------------	---

# 令和8年5月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安にもってきてください。

18 月				19 火				20 水				21 木				22 金				23 土	
ぶたにくのしょうがやき				さばのみそに				ぶたにくときゃべつのちゅうかいため				さけふらい				ちんじゃおろーす					
あすばらいため				あっさりさらだ				ちくわいそべあげ				こまつなとこーんのあえもの				さつまいものあまに					
なめこのみぞしる				かれーすーぶ				とうふのすましじる				きのみそしる				だいこんのみそしる					
ばいナップる				おれんじ				おれんじ				ばいナップる				きういふる一つ					
熱量	454	炭水化物	55.0	熱量	357	炭水化物	56.6	熱量	426	炭水化物	63.4	熱量	373	炭水化物	55.9	熱量	390	炭水化物	68.5		
蛋白質	14.7	食塩相当量	1.3	蛋白質	17	食塩相当量	1.7	蛋白質	18.5	食塩相当量	1.8	蛋白質	18.7	食塩相当量	1.5	蛋白質	12.7	食塩相当量	1.4		
脂質	21.1			脂質	9.1			脂質	12.2			脂質	9.3			脂質	9				
3時	ぷりん			3時	ぎゅうにゅうせんべい			3時	よーぐると			3時	ぎゅうにゅうくりーむばん			3時	じょあばなな				

25 月				26 火				27 水				28 木				29 金				30 土	
とりにくのからあげ				ごもくたまご				まーぼーとうふ				ぼーくかれー				さけのやきぎかな					
じゃーまんぼてと				きゃべつのゆかりあえ				こまつなのごまあえ				こーるすろーさらだ				ひじきに					
やさいたっぷりすーぶ				わんたんすーぶ				じゃがいものみそしる				じょあ				とんじる					
おれんじ				ばいナップる				ばなな				おれんじ				ばなな					
熱量	433	炭水化物	62.0	熱量	379	炭水化物	56.2	熱量	461	炭水化物	66.3	熱量	468	炭水化物	77.8	熱量	410	炭水化物	67.4		
蛋白質	15.8	食塩相当量	1.4	蛋白質	19.2	食塩相当量	1.6	蛋白質	18.9	食塩相当量	1.6	蛋白質	13.6	食塩相当量	1.6	蛋白質	17.1	食塩相当量	1.1		
脂質	15.4			脂質	9.9			脂質	15.8			脂質	14.3			脂質	9.4				
3時	やさいじゅーすせんべい			3時	ぎゅうにゅうばたーろーる			3時	ぜりー			3時	ぎゅうにゅうせんべい			3時	ぎゅうにゅうさつまいもぼうんどけーき				

○熱量＝キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量＝グラム ※ おやつは赤文字はてづくりおやつです★

## きゅうしょくだより

### はるさめスープ(2人分)

はるさめ	15g
たまご	1個
カットわかめ	2g
いりごま	適量
水	2カップ
鶏がらスープの素	小さじ2
塩・こしょう	適量

①春雨は食べやすい大きさに切る

②卵は溶きほぐしておく

③わかめは、水で戻しておく

④鍋に水を入れて沸騰させ、はるさめを入れて中火で煮る。

わかめと調味料を加えひと煮立ちさせる。

⑤溶き卵を回し入れて中火で煮る。器に盛りつけ、いりごまを散らして完成。



▶時間がない朝ごはんは「おにぎり+具沢山スープや味噌汁」(前の日の残りでOK)を食べるとバランスがとれやすいです♪

