

令和8年5月の献立

扶桑幼稚園

日付	献立	カロリー
1(金)	ごはん ハンバーグ(ミートソース) にこちゃんポテト 切干大根煮 スパゲティー ブロッコリー ポテトサラダ オレンジゼリー かしわ餅(幼稚園より)	431Kcal
4(月)	みどりの日	
5(火)	こどもの日	
6(水)	振替休日	
7(木)	ごはん ビーフポトフ(鶏団子 粗挽きウィンナー ジャが芋 ブロッコリー 人参) 野菜コロッケ マカロニサラダ 黄桃	421Kcal
8(金)	ごはん チキンカツ オムレツ(ケチャップ) 大根そぼろ煮 塩かぼちゃ 金時豆煮 オレンジ	420Kcal
11(月)	ごはん 蟹玉中華あん 揚げ餃子 春雨中華炒め 赤かぶはんぺい 茹でキャベツ いんげん中華和え パイナップル	380Kcal
12(火)	五目ごはん いか天ぷら 野菜かき揚げ 玉子焼き 肉じゃが煮 おくら和風和え 人参ソテー わらび餅	396Kcal
13(水)	春の遠足	
14(木)	ごはん 豆腐ハンバーグ(和風あん) 大根 人参 椎茸煮 蒸し鶏サラダ ねぎ筍酢味噌和え 黄桃	377Kcal
15(金)	春の遠足予備日	
18(月)	ごはん 海老フライ(タルタルソース) 粉ふき芋 五目炒り豆腐 コールスローサラダ ブロッコリー 大学芋	420Kcal
19(火)	ごはん 八宝菜 甘酢肉団子 野菜春巻き 餃子 枝豆サラダ 中華ごま団子	421Kcal
20(水)	〈お弁当の日〉	
21(木)	ごはん すき焼き風煮 焼き豆腐 椎茸 人参はんぺい コーンコロッケ 大根の葉炒め オレンジ	390Kcal
22(金)	ごはん 鶏天ぷら 薩摩芋天ぷら ひじき五目煮 うぐいす豆煮 そら豆 ミニたい焼き	420Kcal
25(月)	ごはん 白身フライ(タルタルソース) ハムステーキ 大豆ケチャップ煮 スパゲティー おくら和風和え ポテトサラダ グレープフルーツ	422Kcal
26(火)	ごはん 味噌田楽(厚揚げ コンニャク 大根 里芋) ウィンナーフライ きんぴら牛蒡炒め 黄桃	386Kcal
27(水)	〈お弁当の日〉	
28(木)	ごはん 和風ハンバーグ かぼちゃ 五目巾着煮 筑前煮 茹でもやし ほうれん草おひたし ーロゼリー	425Kcal
29(金)	誕生会 ハヤシライス オムレツ アセロラゼリー	352Kcal

★ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承下さい。

おかずはご飯と一緒に食べよう

ご飯とおかずを一緒に入れて食べて、口の中で混ぜ合わせて食べる食べ方は日本独自のものです。最近では欧米型食文化であるばっかたべをする子もいるようですが、ごはんの量で味を調整し、濃い味に慣れない、脳を活性化させるという働きもあります。ばっかたべにならないように、ごはんにふりかけをかけないなど工夫してみてください。

