



5月のこんだて

令和8年 5月
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
1	金	あじのみそ焼き しらす和え チーズ すまし汁 グレープフルーツ	せんべい プリン	ごはん 肉そぼろ	ビスケット 麦茶
2	土	そぼろ丼 こぶき芋 スープ フルーツ	パイ パックジュース	白い風船 麦茶	白い風船 麦茶
4	月	みどりの日			
5	火	こどもの日			
6	水	振替休日			
7	木	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ チーズ ミニゼリー	スナック菓子 牛乳		クラッカー 麦茶
8	金	鮭の塩焼き ごま和え かまぼこ あおさのみそ汁 バナナ	せんべい フルーチェ	ごはん ふりかけ	コーン菓子 麦茶
9	土	ミートスパゲティ 花菜サラダ スープ フルーツ	ビスケット パックジュース		パイ 麦茶
11	月	チンジャオロース きゅうりの中華和え 焼きかぼちゃ スープ バナナ	コーン菓子 牛乳	ごはん 味付のり	白かりんとう 麦茶
12	火	誕生会 チキンライス ハンバーグ ポテトフライ ブロッコリー スープ ゼリー	ひよこパン 牛乳		パイ 麦茶
13	水	さばのしょうが煮 れんこんきんぴら 煮豆 なめこ汁 オレンジ	クラッカー 牛乳	ごはん ごましお	揚げせんべい 麦茶

日	曜	全所児		未満児		
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ	
14	木	五目卵焼き 納豆和え トマト すまし汁 キウイフルーツ	お麩ラスク 牛乳	ごはん 雑穀	ビスケット 麦茶	
15	金	カレーライス アスパラサラダ 福神漬け スープ グレープフルーツ	塩せんべい 牛乳	ごはん チーズ	白い風船 麦茶	
16	土	親子丼 おかか和え みそ汁 フルーツ	パイ パックジュース		白かりんとう 麦茶	
18	月	鶏のチーズ焼き コールスロー スナックエンドウ 卵スープ バナナ	きなこボーロ 牛乳	ごはん カリフラワー	野菜スナック 麦茶	
19	火	かれいの煮付け 海藻サラダ 焼きさつまいも みそ汁 オレンジ	せんべい ヨーグルト	ごはん のりの佃煮	パイ 麦茶	
20	水	豚肉のごまみそ炒め ツナマヨ和え 焼きちくわ スープ キウイフルーツ	ピザトースト 牛乳	ごはん ふりかけ	ごましお 麦茶	
21	木	赤魚のしょうゆ焼き 切干大根煮 枝豆 みそ汁 パイン缶	揚げせんべい ジョア	ごはん 肉そぼろ	ビスコ 麦茶	
22	金	鶏ののり塩焼き 春雨サラダ チーズ スープ グレープフルーツ	セサミクッキー 牛乳	ごはん 魚肉ソーセージ	コーン菓子 麦茶	
23	土	焼きうどん 青菜のお浸し スープ フルーツ	パイ パックジュース		白かりんとう 麦茶	
25	月	たらのトマトソース シーザーサラダ ウインナー スープ バナナ	ビスケット 牛乳	ごはん ごましお	クラッカー 麦茶	
26	火	豚の生姜焼き すき昆布煮 焼きかぼちゃ みそ汁 キウイフルーツ	せんべい 牛乳	ごはん なめたけ	ビスケット 麦茶	
27	水	ハヤシライス ごまサラダ チーズ スープ オレンジ	いももち 牛乳	ごはん コーンソテー	ウエハース 麦茶	
28	木	遠足 お弁当		スナック菓子 牛乳		野菜スナック 麦茶
29	金	さわらのマヨ焼き ブロッコリーサラダ トマト スープ パイン缶	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん 味付のり	クラッカー 麦茶	
30	土	ビビンバ丼 わかめの酢の物 みそ汁 フルーツ	ビスケット パックジュース		パイ 麦茶	

献立は変更になることもありますので、ご了承ください

7日、12日は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

身体に大切な カルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

5月生まれのおともだち

ばら組 かいくん
ちゅうりっぷ組 はるとくん