

2026年 5月 給食だより

光輪はさみこども園 4月30日配布

		～朝ごはんを食べよう～				1日(金)	2日(土)
つくし主食	<p>朝ご飯を食べるとセロトニンといわれる脳内伝達物質が分泌され、体温を上げる働きをし、脳と体を目覚めさせてくれます。 また、やる気を支えてくれる働きもあります。 朝は食欲がないというお子様もいると思いますが、食べやすい物を少量からでもとる習慣をつけていけるといいですね。</p> 					雑穀米	発芽玄米
副菜						新玉ねぎの中華炒め 竹の子のすまし汁 枝豆 バナナ	大根のそぼろ煮 しめじの味噌汁 とうもろこし パイ
離乳食						おかゆ・豆腐のすまし汁	おかゆ・玉ねぎの味噌汁
つくしおやつ						やさいスナック・おやつカステラ	野菜スティック
たんぼぼおやつ						こつぶっこ	丸ぼうろ
		4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
つくし主食					麦ごはん(ゆかり)	ロールパン	発芽玄米
副菜	みどりの日 	こどもの日	振替休日		春野菜の卵焼き もやしの味噌汁 ハンサンスーゼリー	焼きそば 中華スープ ウインナー デコボン	麻婆豆腐 ほうれん草のすまし汁 枝豆 もも
離乳食					おかゆ・人参の味噌汁	パンがゆ・キャベツスープ	おかゆ・ほうれん草のすまし汁
つくしおやつ					いりこ・ビスケット	★しらすのおにぎり	
たんぼぼおやつ							
		11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土) 花まつり(幼)・給食試食会(乳)
つくし主食	麦ごはん(ふりかけ)	雑穀米	ロールパン	麦ごはん	発芽玄米	雑穀米	
副菜	筑前煮 お麩の味噌汁 ゆで卵 バナナ	白身魚のカレー天ぷら コーンスープ アスパラの磯和え メロン	鶏肉のトマト煮 豆腐の味噌汁 スナップエンドウ パイ	白身魚の西京焼き ひじきのすまし汁 ほうれん草の納豆和え ゼリー	ハヤシライス ブロッコリーのドレッシング和え バナナ	ミートローフ オニオンスープ そぼろポテトサラダ デコボン	
離乳食	磯がゆ・玉ねぎの味噌汁	おかゆ・コーンスープ	パンがゆ・豆腐の味噌汁	納豆がゆ・もやしのすまし汁	おかゆ・玉ねぎの味噌汁	おかゆ・ポテトスープ	
つくしおやつ	野菜スティック・えびせんべい	★豆乳パン	バナナ・小魚せんべい	★フルーツヨーグルト	カリポテ	やさいスナック	
たんぼぼおやつ	クラッカー					こめボンバー	
		18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
つくし主食	麦ごはん	発芽玄米(納豆)	雑穀米	発芽玄米(青のりふりかけ)	麦ごはん	発芽玄米	発芽玄米
副菜	凍り豆腐の煮物 わかめの味噌汁 チキンナゲット バナナ	白身魚のピカタ レタススープ きんぴらレンコン メロン	ジャーマンポテト もやしのすまし汁 スナップエンドウ オレンジ	栄養かき揚げ 厚揚げの味噌汁 きゅうりのゆかり和え ゼリー	白身魚の梅味噌焼き えのきのすまし汁 レタスとわかめの中華サラダ バナナ	焼きビーフン キャロットスープ 枝豆 パイ	
離乳食	おかゆ・人参の味噌汁	納豆がゆ・レタススープ	おかゆ・じゃが芋のすまし汁	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・玉ねぎのすまし汁	おかゆ・キャロットスープ	
つくしおやつ	いりこ・おやつカステラ	★レーズンパン	ビスケット・カレースナック	ヨーグルト・野菜スティック	★お麩ラスク	ミルクスティック	
たんぼぼおやつ			野菜バー	ヨーグルト・サラダせんべい		ぼたぼた焼き	
		25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土) 幼児部バス遠足
つくし主食	雑穀米	発芽玄米	ロールパン	麦ごはん	発芽玄米	雑穀米	
副菜	豚肉の生姜焼き 茄子の味噌汁 とうもろこし メロン	白身魚の中華あんかけ 豆苗スープ 粉ふき芋 オレンジ	マカロニグラタン 薄揚げのすまし汁 ウインナー バナナ	白身魚の利休焼き ほうれん草の味噌汁 きゅうりの酢の物 パイ	チンジャオロース わかめスープ トマト オレンジ	茄子の味噌炒め 豆腐のすまし汁 ブロッコリー もも	
離乳食	おかゆ・茄子の味噌汁	おかゆ・豆苗スープ	パンがゆ・玉ねぎのすまし汁	おかゆ・ほうれん草の味噌汁	おかゆ・もやしスープ	おかゆ・豆腐のすまし汁	
つくしおやつ	やさいスナック	★黒糖パン	クラッカー・カリポテ	★豆乳くずもち	バナナ・カレースナック	うの花クッキー	
たんぼぼおやつ			クラッカー				

※献立には旬の野菜や果物を使用しているため、時期が終わったときや、物価高騰により入荷が難しい場合はメニューを変更させていただく場合があります。

※幼児部たんぼぼは白ごはん(梅干し可)を持ってきてください。
★は手作りおやつです。
火曜日のおやつはアーリーモーニングさんの手作りパンです。

※15日(金)は、ハヤシライスの日です。
幼児部たんぼぼはスプーンの準備をお願いします。
白ごはんはいつもより多目に持ってきてください。