

# 2026 5月分 給食献立表

3～5歳児

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
昼食	<p>・1～2歳児はこの献立とは別に10時に間食がつかます。                      ・1～2歳児は基本的に3～5歳児の献立の内容と変わりませんが、内容量が8割の量になり、お子さんに合わせて食べやすい形で提供します。りんごの日はオレンジになります                      ・アレルギー対応食は、献立によっては違うメニューになる場合があります。                      ・都合により変更する場合があります。ご了承ください。</p>				<p><b>【野菜の日】</b>                      ごはん                      味噌汁(芋・あげ)                      豆腐ナゲット                      スティック野菜                      果物(パイ)</p>	スープ(ワカメ・長葱) 焼きそば 果物(オレンジ)
15時間食					牛乳 ラスク	牛乳 せんべい
	4	5	6	7	8	9
昼食	<p><b>みどりの日</b></p>	<p><b>こどもの日</b></p>	<p><b>振替休日</b></p>	ツナカレー 大根わかめ和え フルーチェ(いちご)	ごはん 味噌汁(豆腐・水菜) 鶏肉のコーンフレーク焼き 人参の鶏そぼろ 果物(バナナ)	五目うどん さつまいもの含め煮 果物(オレンジ)
15時間食				牛乳 ジャムスコーン	牛乳 南瓜パン	牛乳 ビスケット
	11	12	13	14	15	16
昼食	ハヤシライス ブロッコリー味噌マヨネーズ 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(さつまいも・長葱) 豚肉の生姜焼き ごま人参 果物(バナナ)	パン スープ(白菜・えのき) ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ 果物(パイ)	ごはん 豆乳味噌汁(芋・玉葱) たらこの磯辺焼き 切干大根の炒め煮 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(小松菜・人参) 豚肉のごま揚げ ほうれん草の納豆和え 果物(バナナ)	味噌ラーメン 青のりポテト 果物(オレンジ)
15時間食	牛乳 ビスケットとせんべい	牛乳 シリアル	麦茶 味噌おにぎり 鉄強化チーズ	牛乳 ごまマフィン	牛乳 ウェハースとせんべい	牛乳 ビスケット
	18	19	20	21	22	23
昼食	ツナカレー 大根わかめ和え フルーチェ(いちご)	ごはん 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) 鶏肉のトマト煮込み ふかし芋 果物(パイ)	スープ(もやし・長葱) ミートソーススパゲティ 果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(キャベツ・あげ) ほっけのフライ ブロッコリーのおかか和え 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(豆腐・水菜) 鶏肉のコーンフレーク焼き 人参の鶏そぼろ 果物(バナナ)	五目うどん さつまいもの含め煮 果物(オレンジ)
15時間食	牛乳 ジャムスコーン	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべいとビスコ	ミロ牛乳 バターロール	牛乳 南瓜パン	牛乳 ビスケット
	25	26	27	28	29	30
昼食	ハヤシライス ブロッコリー味噌マヨネーズ 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(さつまいも・長葱) 豚肉の生姜焼き ごま人参 果物(バナナ)	パン スープ(白菜・えのき) ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ 果物(パイ)	ごはん 豆乳味噌汁(芋・玉葱) たらこの磯辺焼き 切干大根の炒め煮 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(小松菜・人参) 豚肉のごま揚げ ほうれん草の納豆和え 果物(バナナ)	味噌ラーメン 青のりポテト 果物(オレンジ)
15時間食	牛乳 ビスケットとせんべい	牛乳 シリアル	麦茶 味噌おにぎり 鉄強化チーズ	牛乳 ごまマフィン	牛乳 ウェハースとせんべい	牛乳 ビスケット



## < 幼稚園給食の日常 >

毎月1日は札幌市で定めている『野菜の日』となっています。給食でも野菜スティックを取り入れています。1日の野菜の摂取量は健康の維持・増進を目的とし成人で350gを目標としていますが、20代、30代を中心にこれに満たしていない市民が多くいるのが現状だそうです。なので「健康さぽろ21」の推進の一環として8月を『野菜摂取強化月間』。毎月1日を『野菜の日』とし、啓発活動を行っています。

野菜(非加熱前)を350g取るということは、生野菜なら大人の両手で3杯分、加熱調理した野菜なら片手3杯分が目安といわれています。調理した野菜なら小鉢に換算すると約5皿分。野菜炒めのような大皿料理なら1皿で小鉢分2皿分(約140g)が目安です。生野菜で取るにはかさが多くて食べづらいので、味噌汁やスープの具を多くすることや煮びたしやお浸し等加熱することでかさが減り、より多くの量を食べやすくなります。

認定こども園桑園幼稚園