



5月 こんだてひょう

日光認定こども園 2026・5


～免疫力を高める食事～



①毎食、肉、魚、大豆製品などのたんぱく質を摂りましょう。体の体温を上げて免疫力を高めてくれます。②発酵食品や食物繊維を摂りましょう。腸内環境を整えてくれます。③こまめな水分補給をしましょう。喉についた菌が繁殖する前に流してくれます。



※食材の都合により、献立を変更する場合があります。※6月の手作り弁当日は未定です。決まり次第お知らせします

月		火		水		木		金		土	
4	みどりの日	5	こどもの日	6	振替休日	7	鰯の酢醤油煮 栄養きんぴら 豆乳みそ汁 くだもの・牛乳	8	ビビンバ 春雨サラダ ニラ豆腐スープ くだもの・牛乳	9	ナポリタンスパゲティ バイクドポテト わかめスープ くだもの・牛乳
									ミルク・パインケーキ		
							ミルク・ごまバタークッキー				
11	ゆかりチーズつくね ひじきと豆のマリネ 野菜のミルクスープ くだもの・牛乳	12	鯖の照り焼き はりはり漬け ミネストローネ くだもの・牛乳	13	ツナカレー 湯葉サラダ 肉焼売 くだもの・牛乳	14	豆腐キッシュ キャベツのごま和え 豚汁 くだもの・牛乳	15	鶏のふわり揚げ じゃが芋のごまドレサラダ コーンスープ くだもの・牛乳	16	親子どんぶり 炒り玉子 中華スープ くだもの・牛乳
	ミルク・蒸しパン		ミルク・練乳いちごパン		フルーチェ（ピーチ）		ミルク・マフィン		ミルク・レモンヨーグルトケーキ		せんべい
18	赤魚の煮付け ひじきとベーコンの煮物 豆腐のみそ汁 くだもの・牛乳	19	ベジタブルエッグ 小松菜のおかか和え 鶏肉と大豆の五目煮 くだもの・牛乳	20	手作り弁当日 	21	ししゃものクラッカーフライ コールスローサラダ カレースープ くだもの・牛乳	22	豚の生姜炒め 納豆和え 湯葉のすまし汁 くだもの・牛乳	23	親子どんぶり ツナサラダ スティックチーズ くだもの・牛乳
	ミルク・ビスケット		ミルク・大納言ケーキ		プリン		ミルク・きな粉クッキー		ミルク・豆腐スコーン		ビスケット
25	鶏肉のごまみそ焼き スパゲティサラダ わかめのすまし汁 くだもの・牛乳	26	豆腐ハンバーグ きゅうりの昆布和え ワンタンスープ くだもの・牛乳	27	もずくオムレツ 野菜のごまみそ和え コンソメスープ くだもの・牛乳	28	白身魚のコーンマヨ焼き 野菜のポン酢和え ポークビーンズ くだもの・牛乳	29	鶏のふわり揚げ じゃが芋のみそ汁 くだもの・牛乳	30	焼きうどん フライビーンズ わかめのみそ汁 くだもの・牛乳
	ミルク・マシュマロクラッカー		おにぎり（昆布・ごま）		ミルク・ココアボール		ミルク・ふんわりロール		豆腐の信玄餅風		せんべい

