



さやま保育園  
2026. 5. 1

入園、進級から1か月経ちました。新しいクラス、先生、お友達にも少しずつ慣れてきました。子どもたちは園庭で元気に遊んだり、お散歩を楽しんだりして、しっかり体を動かし毎日楽しく過ごしています。給食にも少しずつ慣れておいしそうに食べている姿がみられるようになりました。ホールでの給食では、「おかわりはもうないよ。」と、ごはんやおかずが空っぽになる日も増えています！ご心配されているおうちの方もいらっしゃると思いますが、一人ひとりの子どもたちが「食べてみたらおいしかった。」「おともだちや、先生がおいしそうに食べているから食べてみようかな」など、経験を積み重ねています。

曜日	献立名	体の血や肉を作る	体を病気から守る	強い力を作る	午前	3時	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量
		赤の仲間	緑の仲間	黄色の仲間	おやつ (未満児)	おやつ	
15 金	焼肉混ぜご飯 チップスサラダ ①カレースパゲティー ⑫ゆみゆみさんのスープ もも缶	牛肉、ハム、豚肉	人参、大根、胡瓜 玉ねぎ、ピーマン もも缶	米、こんにゃく 砂糖、ゴマ油、マヨネーズ ポテトチップス、油 スパゲティー	牛乳 ウエハース	牛乳 せんべい	577 18.1 1.0
18 月	わかめご飯、オレンジ キャベツとベーコンオムレツ えのきだけの酢の物 春雨スープ	チーズ、ベーコン、卵 牛乳、かまぼこ 豆腐	わかめ、キャベツ 胡瓜、エノキ、人参 玉ねぎ、オレンジ	米、マヨネーズ 砂糖、春雨	牛乳 ビスコ	牛乳 きび糖 ポーロ	545 18.5 1.8
19 火	わかめご飯、パイン缶 鶏肉の塩こうじ焼 小松菜とチーズのサラダ ごぼうのみそ炒め煮	鶏肉、卵、チーズ 牛肉、味噌	わかめ、小松菜、人参 生姜、ごぼう、パイン缶	米、砂糖、ごま 油	牛乳 せんべい	牛乳 レースパン フレンチトースト	542 24.1 1.4
20 水	食パン、オレンジ 豆腐ハンバーグ タルタルサラダ スープヌードル	豚ミンチ、豆腐 牛乳、卵、魚肉ソーセージ ベーコン	玉ねぎ、キャベツ ブロッコリー、人参 パセリ、オレンジ	食パン、パン粉、油 マヨネーズ スパゲティー	牛乳 バナナ	牛乳 五平餅	540 22.5 1.9
7 木	白ご飯、バナナ 鶏肉のマヨケチャ焼 シラス酢の物 ビーフソテー	鶏肉、しらす干し 豚肉	胡瓜、わかめ、玉ねぎ 人参、キャベツ、ピーマン もやし、バナナ	米、砂糖、ビーフン 油	牛乳 クッキー	牛乳 オレンジ ケーキ	588 19.3 1.4
21 木	♪ お誕生会 ♪ ロールパン、オレンジ焼 ブロッコリーとチーズのサラダ コーンチャウダー ゴールドキウイ	鶏肉、チーズ、ベーコン	ニンニク、ショウガ ブロッコリー、人参 玉ねぎ、コーン ゴールドキウイ	ロールパン、マヨネーズ 油	牛乳 クッキー	牛乳 こいのぼり ケーキ	545 20.9 1.5
8 22 金	しそわかめごはん ⑧ぎょうつね ⑫魚の菜の花焼 けんちょう、もも缶 ちしゃなます	魚、はんぺん、卵 とうふ、油揚げ、ツナ缶 味噌	しそわか、人参、玉ねぎ キャベツ、大根、しいたけ サニーレタス、レタス 胡瓜、わかめ、もも缶	米、砂糖、小麦粉、パン粉 油	牛乳 チーズ	牛乳 コーンフレーク クッキー	603 20.4 1.8
山口県の郷土料理を取り入れた献立です。山口県は海に囲まれているので、海の幸を使った郷土料理が多く作られています。けんちょうは、大鍋でたくさん煮込むとおいしく作れる料理です。							
11 25 月	白ご飯、バナナ チンジャオロース 胡瓜とツナの酢の物 そうめん汁	豚肉、ツナ缶、かまぼこ 鰹節	生姜、玉ねぎ、 茹でたけのこ、ピーマン 胡瓜、人参、わかめ 玉ねぎ、ネギ、昆布	米、片栗粉、砂糖 ごま油、砂糖、そうめん	牛乳 ビスケット	牛乳 きなこ 揚げパン	606 22.7 2.5
12 26 火	わかめごはん、オレンジ 北海かき揚げ おなか和え さつまいもの塩昆布煮	鮭、ちくね、油あげ かつおぶし	わかめ、アスパラガス コーン、玉ねぎ、小松菜 人参、しめじ、塩昆布 オレンジ	米、てんぷら粉、油 砂糖、サツマイモ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 杏仁豆腐	578 16.9 0.7
13 27 水	白ご飯、もも缶 厚揚げのそぼろ煮 シルバーサラダ 里芋の土佐煮	厚揚げ、豚ミンチ ちくね、鰹節	エノキ、人参、玉ねぎ グリーンピース もも缶	米、砂糖、片栗粉 春雨、マヨネーズ 里芋、砂糖	牛乳 オレンジ	牛乳 そうめん チャンプルー	583 20.7 2.3
14 28 木	ロールパン、バナナ 魚のマヨネーズ焼 ほうれん草のソテー フォー	魚、ベーコン、卵 鶏肉	玉ねぎ、人参、ほうれん草 もやし、こねぎ、バナナ	ロールパン マヨネーズ、油 フォー	牛乳 卵ポーロ	牛乳 マカロニきな粉 ・ チーズ	565 29.8 1.7
29 金	(ひよこ、あひる、りす うさぎぐみのみ) スパゲティーナポリタン 中華風コーンスープ ポテトサラダ、バナナ	ベーコン、豚ミンチ ツナ缶、卵	玉ねぎ、人参、ピーマン 胡瓜、クリームコーン 青梗菜、バナナ	スパゲティー、じゃが芋 マヨネーズ、片栗粉 ごま油	牛乳 クラッカー	牛乳 ヨーグルト ゼリー	