



2026年5月ランチメニュー (3歳児以上)



今月の栄養量
 エネルギー：534kcal
 たんぱく質：20.8g
 脂質：15.3g
 食塩相当量：1.6g

旬の食材
 ・新じゃが
 ・新ごぼう



～「和ごはん」を取り入れよう～
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
				1	2
		新登場! コマイ 漢字で「氷下魚」と書き、氷の下でも泳げるほど寒さに強いタラ科のお魚です。北海道ではカンカイ(寒海)とも呼ばれ、冬の味覚として親しまれています。		キッドピクス 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華和え ほうれん草としめじのスープ コーンフレークと食べる煮干し 牛乳	☆園創立記念日☆ (休園)
4	5	6	7	8 ※つぼみ組	9
☆みどりの日☆	☆こどもの日☆	☆振替休日☆		体育遊び	
「※クラス名」はクラス懇談会の日の略です。				麦ごはん	
			カレーライス 花野菜サラダ パイン缶 麩のラスクと食べる煮干し 牛乳	あじのしょうゆバター焼き ひじきサラダ モロヘイヤと玉葱の味噌汁 クッキー 牛乳	焼きめし 具だくさん味噌汁 ぱりんこ 牛乳
11	12	13	14	15 キッドピクスありません	16
	5歳児交流			☆内科検診☆	
鶏肉のごま照り焼き ひじきと大豆煮 わかめと麩の味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	麦ごはん 白身魚の煮付け ほうれん草のお浸し ごぼうと厚揚げの味噌汁 おにぎりと食べる煮干し 牛乳	八宝菜 切干大根のナムル 中華スープ りんごゼリーとばかうけ 牛乳	アマランサスごはん 豆腐入り玉子焼き キャベツの塩麩和え しめじと大根の味噌汁 バナナホイップサンド 牛乳	麦ごはん ※ひかり組 豚肉のカレー風味炒め 春雨サラダ もずくスープ 抹茶あずき蒸しパン 牛乳	かやくうどん 竹輪のマヨ醤油炒め エースコイン 牛乳
18	19	20	21	22 ※わかば組	23
	そよ風訪問(さG) ☆食育：新じゃが芋☆	☆食体験：玉葱の皮むき☆	※たんぼぼ組	体育遊び	
麦ごはん カラフトししゃもの唐揚げ 高野豆腐煮 大根と人参の味噌汁 きな粉マカロニと食べる煮干し 牛乳	肉野菜炒め 新じゃがの煮物 かき玉汁 シュガートースト 牛乳	麦ごはん 豆腐の肉味噌かけ 人参しりしり 麩とほうれん草のすまし汁 フルーツポンチ 牛乳	肉じゃが もやしのおかか和え そうめんの味噌汁 鶏ごぼうおにぎりと食べる煮干し 牛乳	NEW コマイの野菜あんかけ 蒸しかぼちゃ 小松菜と大根の味噌汁 ピーチヨーグルトとウエハース お茶	ウイナーピラフ 具だくさんスープ ぼたぼた焼き 牛乳
25	26	27	28 さG花火教室	29 キッドピクス	30
	※路産のわかめです	※れんげ組	☆お米丸とご当地めぐり☆	ごみゼロ(530)の日!	
鶏むね肉のパン粉焼き スパゲティサラダ キャベツと玉葱と麦のスープ 豆腐ドーナツ 牛乳	白身魚のクリームコーン焼き わかめサラダ 小松菜とえのきのスープ プリンとウエハース 牛乳	アマランサスごはん 柳川風煮 白菜のゆかり和え 厚揚げともやしの味噌汁 キャロット蒸しパン 牛乳	※つくし組 盛岡じゃじゃ麺 南瓜煮 モロヘイヤと大根のすまし汁 おにぎりと食べる煮干し 牛乳	麦ごはん ※いずみ組 鶏肉と新ごぼうの煮物 ほうれん草の納豆和え わかめとしめじの味噌汁 皮つきフライドポテト 牛乳	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ ハッピーターン 牛乳