





給食献立表 5月



2026年

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	金	和風カレー 福神漬け 野菜のツナ和え	粉乳 ★こいのぼりサンド	豚ひき肉・小麦粉・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・ホイップクリーム	あられ・じゃがいも・大豆油・ごま 三温糖・食パン・いちごジャム ミルクチョコレート	りんご・飲料・にんじん・たまねぎ 西洋かぼちゃ・青ピーマン・さやいんげん 福神漬・きゅうり・葉たまねぎ・キャベツ りょくとうもやし	536kcal 22.1g
2	土	肉団子入りみそ汁 いわし揚げ バナナ	牛乳 たい焼きカスタード	豚ひき肉・厚揚げ・煮干し・小麦粉 さつま揚げ・普通牛乳	水・かたくり粉・じゃがいも ミニたい焼きカスタード	大根・にんじん・西洋かぼちゃ・たまねぎ えのきたけ・葉ねぎ・バナナ	439kcal 22.8g
7	木	豚肉と野菜のごま味噌煮 オープンオムレツ りんご	粉乳 ★ホケミクッキー	豚もも・厚揚げ・高野豆腐・小麦粉 鶏卵・ベーコン・カル鉄牛乳 エメンタルチーズ・脱脂粉乳	大豆油・じゃがいも・三温糖・ごま ホットケーキミックス・ミルクチョコレート	大根・にんじん・さやいんげん・ミニトマト スイートコーン・赤たまねぎ・青ピーマン・りんご	476kcal 27.9g
8	金	ぶりの胡麻風味焼き 新じゃがポテサラ ミニトマト バイン缶 豆腐とキャベツのスープ	粉乳 ★キュービックスイートポテト	ぶり・ベーコン・鶏卵・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・クリーム	ごま油・ごま・じゃがいも・さつまいも 三温糖・ソイレブール	しょうが・葉たまねぎ・きゅうり・にんじん ミニトマト・バインアップル缶詰・こねぎ キャベツ	439kcal 24.9g
9	土	カレーうどん 野菜の塩昆布和え オレンジ	牛乳 もちもちツイストドーナツ	豚もも・油揚げ・かつお節・しらす干し 普通牛乳	うどん・三温糖・ごま もちもちツイストドーナツ	にんじん・たまねぎ・ごぼう・えのきたけ こまつな・こねぎ・キャベツ・りょくとうもやし 塩昆布・バレンシアオレンジ	445kcal 19.5g
11	月	呉汁 納豆和え りんごゼリー	粉乳 ★フルーツパンケーキ	鶏もも・だいず水煮缶詰・木綿豆腐 油揚げ・小麦粉・糸引き納豆 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳 ヨーグルト・ホイップクリーム	じゃがいも・大豆油・三温糖・ごま ごま油・すりおろしりんごゼリー 薄力粉	大根・にんじん・ごぼう・たまねぎ・こねぎ こまつな・りょくとうもやし・もも缶詰	433kcal 28.0g
12	火	鶏肉のから揚げ スパゲッティソース ミニトマト オレンジ 南瓜と豆腐のスープ	粉乳 ★たまごサンド	鶏もも・豚もも・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵	かたくり粉・大豆油・スパゲッティ 食パン	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん こまつな・青ピーマン・ミニトマト バレンシアオレンジ・西洋かぼちゃ りょくとうもやし・こねぎ・きゅうり	469kcal 28.7g
13	水	白身魚のミラノ風 もずくの酢の物 ミニトマト (冷)りんご 大根とくずし豆腐のスープ	粉乳 ★ココア蒸しパン	まだい・鶏卵・バルメザンチーズ 油揚げ・しらす干し・木綿豆腐 脱脂粉乳・カル鉄牛乳	薄力粉・ごま・パン粉・大豆油 緑豆はるさめ・三温糖・ソイレブール	パセリ・おきなわもずく・りょくとうもやし きゅうり・にんじん・ミニトマト・りんご・大根 トウモロコシ	462kcal 28.6g
14	木	キャベツミートローフ こまつなサラダ ミニトマト ピーチゼリー 豆腐としめじのみそ汁	粉乳 ★くまちゃんビスケット	豚ひき肉・鶏卵・ベーコン・油揚げ 木綿豆腐・小麦粉・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・三温糖・ごま すりおろしゼリーピーチ 薄力粉・アーモンド・ソイレブール	たまねぎ・にんじん・キャベツ・青ピーマン こまつな・りょくとうもやし・きゅうり・ミニトマト ぶなしめじ・こねぎ	445kcal 25.6g
15	金	筑前煮 小籠包 バナナ	粉乳 ★フレンチトースト	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・脱脂粉乳 鶏卵・グリコ カル鉄牛乳	さといも・大豆油・三温糖 ショウロンポー・食パン・ソイレブール	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう・バナナ	477kcal 24.4g
16	土	パスタい風焼きそば 豆腐ときのこのみそ汁 海苔佃煮	牛乳 たべっこどうぶつ	豚ばら・豚もも・油揚げ・木綿豆腐 小麦粉・煮干し・普通牛乳	中華めん・大豆油・サブレ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ りょくとうもやし・生しいたけ・えのきたけ ぶなしめじ・こねぎ・Fe海苔佃煮	423kcal 20.4g
18	月	豚ごぼう煮 らっきょう入り松風焼き オレンジ	粉乳 ★黒胡麻ドーナツ	豚もも・高野豆腐・厚揚げ・鶏ひき肉 木綿豆腐・小麦粉・糸引き納豆 カル鉄牛乳・きな粉	じゃがいも・大豆油・三温糖・かたくり粉 ごま・ホットケーキミックス	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・たまねぎ・らっきょう あおのり・バレンシアオレンジ	478kcal 27.7g
19	火	チャンポン 納豆 バナナ	麦茶 ★チュモツバおにぎり ★揚いりこ	豚もも・こういかり・さくらえび あさり缶詰・糸引き納豆・まぐろ缶詰 煮干し	中華めん・大豆油・とりから・米・ごま ごま油	りょくとうもやし・にんじん・こねぎ・たまねぎ キャベツ・バナナ・たくあん漬・味付けのり	472kcal 22.3g
20	水	白身魚のバーベキュー風 ひじきサラダ ミニトマト バイン缶 南瓜と豆腐のスープ	粉乳 ★メロンパントースト	まだい・まぐろ缶詰・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・大豆油・三温糖・食パン 薄力粉・無塩バター	しょうが・りんご・レモン・ほしひじき・きゅうり こまつな・にんじん・りょくとうもやし 赤たまねぎ・ミニトマト・バインアップル缶詰 西洋かぼちゃ・こねぎ	463kcal 26.3g
21	木	【お誕生会】 鯉のぼりライス クリスピーチキン スパソテー ハッシュドポテト サラダ菜 子どもの日ゼリー 韓国風スープ	麦茶 いちごのケーキ	鶏もも・鶏むね・ベーコン・木綿豆腐	大豆油・三温糖・ごま油・薄力粉 コーンフレーク・スパゲッティ フライドポテト・子どもの日ゼリー・ごま ショートケーキ	にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ えのきたけ・きゅうり・ミニトマト グリーンピース・赤たまねぎ・青ピーマン サラダ菜・味付けのり・トウモロコシ	
22	金	【春の園外保育】					
23	土	カントリースープ なかよしメンチカツ りんごゼリー	牛乳 ミニメロンパン	豚もも・ベーコン・こういかり・さくらえび あさり缶詰・油揚げ・普通牛乳	じゃがいも・大豆油 すりおろしりんごゼリー ミニメロンパン	にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ	403kcal 17.2g
25	月	豚肉と野菜の和風煮 塩昆布と枝豆の肉団子 オレンジ	ヤクルト ★ベーコンチーズパン	豚もも・厚揚げ・絹ごし豆腐 豚ひき肉・鶏卵・カル鉄牛乳 ベーコン・エメンタルチーズ	さといも・じゃがいも・三温糖・大豆油 かたくり粉・ヤクルト ホットケーキミックス	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん えだまめ・塩昆布・バレンシアオレンジ	458kcal 20.1g
26	火	鶏のカレースライス焼き コールスローサラダ ミニトマト バイン缶 青さと豆腐のすまし汁	粉乳 ★りんごジャムサンド	鶏もも・ボンレスハム・木綿豆腐 煮干し・かつお節・脱脂粉乳 ホイップクリーム	車糖・かたくり粉・食パン りんごジャム	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・こまつな・ミニトマト バインアップル缶詰・あおさ・こねぎ 西洋かぼちゃ・りょくとうもやし	464kcal 25.3g
27	水	きびなごのから揚げ きんぴらごぼう ミニトマト ピーチゼリー ミネストローネスープ	粉乳 ★バナナクレープ	きびなご・豚もも・油揚げ・ベーコン 脱脂粉乳・ホイップクリーム	かたくり粉・大豆油・三温糖・ごま すりおろしゼリーピーチ じゃがいも・マカロニ・スパゲッティ クレープシート	しょうが・ごぼう・にんじん・たまねぎ ほんしめじ・にら・ミニトマト・バナナ	
28	木	和風スパゲッティ 南瓜と豆腐のみそ汁 大豆ふりかけ	粉乳 ★グリチパイ	豚もも・かつお節・油揚げ 絹ごし豆腐・小麦粉・煮干し 脱脂粉乳・クリームチーズ	スパゲッティ・ごま油・パイ皮 三温糖・グラニュー糖・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ぶなしめじ こまつな・青ピーマン・えのきたけ 西洋かぼちゃ・トウモロコシ・こねぎ	449kcal 23.9g
29	金	なかよし汁 手作り焼売 バナナ	元気ヨーグルト ★人参ケーキ	豚もも・油揚げ・鶏卵・豚ひき肉 はんぺん・木綿豆腐・普通牛乳	大豆油・しゅうまいの皮・かたくり粉 ごま油・三温糖・元気ヨーグルト ホットケーキミックス・ソイレブール	大根・にんじん・こまつな・たまねぎ・ごぼう 生しいたけ・えのきたけ・キャベツ・しょうが バナナ	440kcal 18.7g
30	土	チャプチェ もずくと豆腐のスープ オレンジ	牛乳 バームクーヘン	鶏卵・豚もも・木綿豆腐・煮干し 普通牛乳	緑豆はるさめ・大豆油・三温糖・ごま バターケーキ	にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな たまねぎ・生しいたけ・おきなわもずく トウモロコシ・バレンシアオレンジ	428kcal 19.5g

<お知らせ>

- 21日(木)・・・お誕生会・・・うさぎ、ばんだのクラスは、お米0.5合持たせてください。
- 22日(金)・・・春の園外保育・・・おかず付きお弁当をお願いします。おやつは、園で準備します。

<食育活動>

- 20日(金)・・・5歳児クッキング・・・収穫した玉ねぎをつかった玉ねぎピザ
- 5歳児・・・園庭で芋植えをする予定です。(日時は、未定です)

※※ 食材などの確認をして、園で初めて口にすることがないようにしてください。

