

給食予定献立表 2025年5月

明の守こども園
3歳以上(A)



※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
 ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
 ※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

献立種類	1日平均(3歳以上)				
栄養素	134kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	487 kcal	18 g	11 g	82 g	1.8 g

日	曜日	時間	行事	献立名	さいりょう				時間	おやつ	
					赤く 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・菜類	緑く からだの調子を整えるもの 野菜類・<たもの類	黄く かや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他		献立名	さいりょう
1	木	昼		鶏肉の塩こうじ焼き 卵の花 南瓜の味噌汁 ごはん	鶏肉 おから みそ	イグサ 玉葱、人参、しいたけ、きぬさや かぼちゃ、青葱	サラダ油 さとう 米	塩こうじ、塩 みりん、風調味料、うすくち醤油、濃口醤油 和風だし	3時	ふかし芋 スキムミルク	さつま芋、塩 お茶
2	金	昼		韓国風肉じゃが もやしゆかり風味 小松菜の清汁 ごはん	豚小間肉、赤みそ ちくわ	おろし生姜、玉葱、人参、らもやし、きゅうり 小松菜	ごま油、じゃがいも、白ごま、さとう 米	おろし生ごま、濃口醤油、豆板醤 ゆかり 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	3時	黒糖蒸しパン スキムミルク	蒸しパン、お茶、黒砂糖 お茶
7	水	昼		豆腐ハンバーグ アスパラの磯和え そつめんの味噌汁 ごはん	豆腐、野菜、ハンバーグ さきのみり みそ	大根、おろしアスパラ、人参 大根の葉	サラダ油 そうめん 米	しょうゆ、醤油 うすくち醤油 和風だし	3時	ぶどうゼリー お茶	ゼリーの素、アドリ お茶
8	木	昼		ツナポテトオムレツ かぶのドレッシング和え コーンのスープ ごはん	ツナ、卵	玉葱 かぶ、アスパラ、コーン、ほうろれん草	サラダ油 お茶 米	味噌、塩、しょうゆ、かつお、しょうゆ お茶	3時	ごまドーナツ スキムミルク	お茶、ごまドーナツ、お茶 お茶
9	金	昼	食育 (郷土料理)	鮭弁当 郷土料理 ソースカツ丼 鮭の酢味噌和え ちくわ汁 ごはん	豚肉 みそ 大豆水煮、刻み揚げ、みそ	かつお きゅうり 大根、人参、青葱	米、小麦粉、パン粉、サラダ油、さとう お豆腐、さとう、白ごま 里芋	味噌、しょうゆ、かつお、しょうゆ みりん、風調味料 酢 和風だし	3時	水ようかん お茶	お茶、水ようかん、お茶 お茶
10	土	昼		牛肉の味噌汁 茄子のおかか和え きくらげのスープ ごはん	牛肉 花かつお	おろし生姜、玉葱、赤ピー、おろし生姜 なす きくらげ、もやし	サラダ油、サラダ油、さとう、白ごま、白ごま 米	おろし生ごま、濃口醤油 濃口醤油、みりん、風調味料 鶏がらスープ、塩	3時	ウエハース ぼりんこ スキムミルク	お茶、ウエハース、お茶 お茶
12	月	昼	身体測定 (3・2歳児)	カレーうどん かぶの揚げ 果物(バナナ)	合挽き牛肉	玉葱、人参 かぶ、きゅうり、みそ	カレーうどん、さとう 米	味噌、しょうゆ、かつお、しょうゆ みりん、風調味料、塩	3時	ゆかりおにぎり お茶	お茶、ゆかりおにぎり お茶
13	火	昼	身体測定 (5・4歳児)	鶏の煮付け さつま芋のゆで煮 しる菜の味噌汁 ごはん	さば みそ	生姜、れんこん みそ、人参	さとう さつま芋、さとう 米	みりん、風調味料、料理酒、濃口醤油 昆布つゆ、みりん、風調味料	3時	マーラーカオ スキムミルク	お茶、マーラーカオ、お茶 お茶
14	水	昼	4園交流 (5歳児)	【4園交流】 鮭寿司 青梗菜のなめたけ和え (4歳児以下) 里芋の味噌汁 (5歳児のみ) 果物(オレンジ)	鮭、湯葉、さきのみり みそ	レタ、きぬさや、紅生姜 かぶ、菜、なめたけ 青葱	米、さとう、さとう、白ごま 里芋 和風だし	酢、塩、味の素、昆布つゆ 和風だし	3時	いももち お茶	お茶、いももち、お茶 お茶
15	木	昼	身体測定 (1・0歳児)	タラのハンバーグ焼き 彩りソテー えのきの味噌汁 ごはん	たら 卵 みそ	レタ、かぶ、人参 もやし、人参 えのき、大根の葉	ハンバーグ、タラ、人参 サラダ油 米	しょうゆ、しょうゆ、かつお、しょうゆ みりん、風調味料、塩 和風だし	3時	ジャムサンド スキムミルク	お茶、ジャムサンド、お茶 お茶
16	金	昼	運動テスト (5・4・3歳児)	鶏の竜田揚げ 切干大根の煮物 ほうろれん草の味噌汁 ごはん	鶏肉 刻み揚げ ちくわ、みそ	おろし生姜、アスパラ、イトリ 切干大根、人参 ほうろれん草	さとう、片栗粉、サラダ油 さとう 米	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、塩 和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし	3時	お茶、お茶 スキムミルク	お茶、お茶、お茶 お茶
17	土	昼		茄子そぼろ丼 小松菜の煮浸し 豆腐の清汁 ごはん	豚ミンチ、赤みそ さつま揚げ 木綿豆腐	なす、玉葱 小松菜	米、サラダ油、さとう、片栗粉 お豆腐 米	和風だし、料理酒、濃口醤油 和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	3時	ムーンライト せんべい スキムミルク	お茶、ムーンライト、お茶 お茶
19	月	昼		豚肉の柳川風 白菜のかか和え わかめの味噌汁 ごはん	豚肉、卵 カニカマチラシ ワカメ、刻み揚げ、みそ	玉葱、人参、ごぼう、干し椎茸 白菜	さとう 米	和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油 濃口醤油 うすくち醤油、みりん、風調味料 和風だし	3時	レーズンスコーン スキムミルク	お茶、レーズンスコーン、お茶 お茶
20	火	昼	園庭開放	赤魚の揚げ煮 がんもの煮物 とろろの清汁 ごはん	赤魚 がんも とろろ昆布	おろし生姜、オクラ 大根、人参、きぬさや えのき	片栗粉、サラダ油、さとう さとう 米	和風だし、料理酒、みりん、風調味料 濃口醤油、塩 濃口醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	3時	バナナパバロア お茶	お茶、バナナパバロア、お茶 お茶
21	水	昼		ホーローで コーンカレー チーズ 食パン	豚小間肉、大豆水煮 チーズ	玉葱、人参、アスパラ、イトリ かぶ、アスパラ、コーン	じゃがいも、サラダ油 カレー粉、しょうゆ 食パン	しょうゆ、しょうゆ、かつお、しょうゆ みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし	3時	お茶 お茶	お茶、お茶、お茶 お茶
22	木	昼		鶏のみそ焼き ピーマンと野菜の酢の物 大根の清汁 ごはん	鶏肉、京風白みそ	かぼちゃ きゅうり、人参 大根、青葱	サラダ油 ピーマン、さとう、サラダ油 米	料理酒、みりん、風調味料、うすくち醤油 うすくち醤油、酢 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	3時	コーン揚げ お茶	お茶、コーン揚げ、お茶 お茶
23	金	昼	お誕生会	お誕生会 白身魚フライ マカロニサラダ 玉ねぎのスープ ごはん	ホキ お魚、お茶	シイタケ、アスパラ 玉葱、小松菜	小麦粉、パン粉、サラダ油、じゃがいも マカロニ、お茶 お茶	塩、しょうゆ、しょうゆ、かつお、しょうゆ みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし	3時	お誕生会デザート プリン お茶	お茶、お誕生会デザート、お茶 お茶
24	土	昼		筑前煮 しる菜の塩昆布和え 鮭の清汁 ごはん	鶏肉 減塩塩こんぶ	ごぼう、れんこん、人参、アスパラ、イトリ しるな、しめじ 大根の葉	里芋、こんにゃく、さとう お豆腐 米	和風だし、料理酒、みりん、風調味料 うすくち醤油、塩 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	3時	ウエハース まがりせんべい スキムミルク	お茶、ウエハース、お茶 お茶
26	月	昼		鶏の味噌漬焼き 高野豆腐の卵とし オクラの清汁 ごはん	さむら、みそ 高野豆腐、卵	玉葱、人参 オクラ、えのき	さとう、サラダ油、さつま芋 さとう 米	みりん、風調味料、料理酒、濃口醤油 和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	3時	みかんフルーチェ お茶	お茶、みかんフルーチェ、お茶 お茶
27	火	昼	避難訓練	木の葉うどん ゆで豚サラダ 果物(オレンジ)	かまぼこ、卵、かつお、わかめ 豚小間肉、みそ	玉葱、しめじ おろし生姜、かぶ、アスパラ、イトリ、人参 かぶ	うどん さとう、ごま油、白ごま 米	昆布つゆ 酢、みりん、風調味料、濃口醤油	3時	かやくおにぎり お茶	お茶、かやくおにぎり、お茶 お茶
28	水	昼		豚のしょうが焼き 大根サラダ 青梗菜の味噌汁 ごはん	豚小間肉 ローズハム みそ	おろし生姜、大根、アスパラ、人参 かぶ、菜、人参	サラダ油 さとう、ごま油 米	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油 酢、濃口醤油 和風だし	3時	お茶、お茶 スキムミルク	お茶、お茶、お茶 お茶
29	木	昼		炒り豆腐 いんげん和え物 かぶの味噌汁 ごはん	木綿豆腐、ツナ、卵 ちくわ、花かつお みそ	玉葱、アスパラ、イトリ かぶ、青葱	ごま油、さとう 米	料理酒、うすくち醤油 濃口醤油、みりん、風調味料 和風だし	3時	ごまドーナツ スキムミルク	お茶、ごまドーナツ、お茶 お茶
30	金	昼	園外保育 (4・5歳児)	鶏のマーレード焼き かぼちゃサラダ 卵スープ ごはん	鶏肉 卵、ワカメ	かぶ、アスパラ、イトリ、かぼちゃ、玉葱、アスパラ、イトリ	サラダ油 お茶 米	料理酒、濃口醤油、塩 和風だし	3時	お茶、お茶 スキムミルク	お茶、お茶、お茶 お茶
31	土	昼		マーボー丼 ほうろれん草のごま和え ニラのスープ	豆腐、豚肉、赤みそ、みそ	玉葱、青葱 ほうろれん草、人参 にら	米、サラダ油、さとう、片栗粉 白ごま ピーマン	濃口醤油 濃口醤油、みりん、風調味料 鶏がらスープ、塩	3時	お茶、お茶 スキムミルク	お茶、お茶、お茶 お茶