

給食予定献立表 2026年5月

明の守たまつ保育園
3歳以上(A)

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				その他	時間	おやつ	
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの				献立名	ざいりょう
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・菜類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類					
1	金	昼	卵と豚肉の炒め物 白菜の和え物 かぶのスープ ごはん	豚小間肉	玉葱 赤ピーマン おろし生姜 白菜 人参 かぶ きくらげ	サラダ油 さとう コマ油 片栗粉 米	塩 料理酒 濃口醤油 鶏がらスープ みりん 風調味料 うすくち醤油 鶏がらスープ 塩	3時	こしあんパウンド スキムミルク	こしあん ホットケーキミックス 卵 サラダ油 牛乳 さとう スキムミルク	
2	土	昼	高野のそぼろ丼 焼き茄子の味噌だれ もやしの清汁	高野豆腐 鶏ミンチ みそ	しいたけ 玉葱 人参 なす もやし 小松菜	米 サラダ油 さとう サラダ油 さとう	和風だし 濃口醤油 みりん 風調味料 和風だし うすくち醤油 みりん 風調味料 塩	3時	星せんべい カルシウムせん スキムミルク	星たべよ(塩味) カルシウムせん スキムミルク	
7	木	昼	豆腐ハンバーグ 大豆とさつま芋のサラダ 小松菜のスープ ごはん	豆腐野菜ハンバーグ 大豆水煮	大根おろし グリーンピース 小松菜 コーン	サラダ油 さつま芋 マヨネーズ 米	ほん酢醤油 チキンコンソメ	3時	マカロニあべかわ お茶	マカロニ きな粉 さとう 塩	
8	金	昼	食べてみよう! 小学校給食 うめわかごはん 白身魚フライ むらもくじり さくらんぼゼリー	刻み揚げ かつわかめ 白身魚フライ 卵 鶏ささみ肉	人参 レタス 人参 青葱 えのき	米 白ごま サラダ油 片栗粉 米	しそねり梅 料理酒 塩 豚カツソース 和風だし うすくち醤油 みりん 風調味料 塩 料理酒	3時	カレー蒸しパン スキムミルク	蒸しパン ミックス カレーパウダー 水 コーン チーズ スキムミルク	
9	土	昼	青梗肉絲 もやしの中華和え きくらげのスープ ごはん	豚小間肉	玉葱 ピーマン 赤ピーマン もやし 人参 きゅうり きくらげ	サラダ油 さとう サラダ油 さとう ピーマン 米	濃口醤油 オイスターソース 濃口醤油 鶏がらスープ 塩	3時	ビスコ ぼたぼた焼き スキムミルク	ビスコ ぼたぼた焼 スキムミルク	
11	月	昼	炒り豆腐 青菜菜のごま和え わかめの味噌汁 ごはん	木綿豆腐 ツナ 卵 かつわかめ みそ	玉葱 グリーンピース チンゲン菜 人参 白ねぎ	コマ油 さとう 白ごま 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	かぼちゃパナツ スキムミルク	ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 かぼちゃ サラダ油 粉糖 スキムミルク	
12	火	昼	鶏肉のオーブン焼き ジャーマンポテト オニオンスープ ごはん	鶏モモ肉 ホークウイナー	ブロッコリー ピーマン 玉葱 人参 パセリ	マヨネーズ サラダ油 じゃがいも サラダ油 米	味付塩コショウ ケチャップ ウスターソース 塩 塩 コショウ チキンコンソメ	3時	大学芋 スキムミルク	さつま芋 サラダ油 黒ごま さとう 濃口醤油 スキムミルク	
13	水	昼	4園交流 ピビンバ丼 肉しゅうまい (4歳児以下) ニラのスープ (5歳児のみ) 果物(オレンジ)	豚小間肉 肉シウマイ	ほうれん草 もやし 人参 にら コーン オレンジ	米 コマ油 さとう さとう コマ油 白ごま 白ごま	おろし生姜 ヨウガ 料理酒 濃口醤油 鶏がらスープ 塩 濃口醤油	3時	カルピスゼリー お茶	カルピスゼリーの素(ケール)	
14	木	昼	白身魚のパン粉焼き 大根サラダ キャベツの味噌汁 ごはん	ホキ ローズハム みそ	インゲン 大根 アフリカ赤 キャベツ 大根の葉	パン粉 パターソース さとう コマ油 米	チキンコンソメ 豚カツソース 塩 酢 濃口醤油 和風だし	3時	レーズンスコーン スキムミルク	ホットケーキミックス マーガリン 卵 牛乳 スキムミルク レーズン スキムミルク	
15	金	昼	お誕生日会 かき揚げ 小松菜のお浸し しめじの清汁 ごはん	ムキエビ 刻み揚げ	アスパラガス 玉葱 人参 小松菜 しめじ	さつま芋 小麦粉 サラダ油 花魁 米	塩 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	お誕生日デザート チョコパンド お茶	パンドの素 チョコ 牛乳 ホイップクリーム	
16	土	昼	茄子そぼろ丼 ほうれん草の塩昆布和え とろろの清汁	豚ミンチ 赤みそ 減塩塩こんぶ とろろ昆布	なす 玉葱 ほうれん草 人参 えのき	米 サラダ油 さとう 片栗粉	和風だし 料理酒 濃口醤油 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 サラダせんべい スキムミルク	ウエハース(ハニー) サラダせんべい スキムミルク	
18	月	昼	さばの味噌煮 切干大根の煮物 しる菜の清汁 ごはん	さば みそ 刻み揚げ	おろし生姜 切干大根 人参 しらな	さとう 里芋 さとう おつけ麺 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 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	らんすこう(黒糖) スキムミルク	小麦粉 黒砂糖 サラダ油 塩 スキムミルク	
19	火	昼	エビと豆腐のあんかけ ブロッコリーの磯和え 果物(バナナ缶) ごはん	ムキエビ 卵 木綿豆腐 きざみのり	チンゲン菜 人参 たけのこ 干し椎茸 ブロッコリー 人参 バナナ缶	片栗粉 サラダ油 片栗粉 米	昆布つゆ 料理酒 うすくち醤油	3時	スイートポテト スキムミルク	さつま芋 マーガリン さとう 牛乳 卵 スキムミルク	
20	水	昼	鶏のコーンマヨ焼き マカロニソテー 卵スープ ごはん	鶏モモ肉 卵 かつわかめ	コーン アスパラガス 玉葱 ほうれん草 赤ピーマン	マヨネーズ サラダ油 マカロニ サラダ油 米	味付塩コショウ 塩 塩 オイスターソース 鶏がらスープ 塩	3時	きなこサンド スキムミルク	食パン きな粉 水 黒砂糖 スキムミルク	
21	木	昼	ハワイライス コールスロー チーズ	豚小間肉 チーズ	玉葱 人参 トマト ピューレ キャベツ 菜キャベツ コーン バナナ	米 サラダ油 フレンチドレッシング	ハヤシロウ 味付塩コショウ	3時	野菜ホットケーキ スキムミルク	ホットケーキミックス 野菜ジュース サラダ油 スキムミルク	
22	金	昼	肉うどん れんこんのマヨ和え 果物(黄桃缶)	牛モモ肉	玉葱 人参 青葱 レンコン パプリカ 黄パプリカ 赤 黄桃缶	うどん さとう マヨネーズ	和風だし みりん 風調味料 濃口醤油 昆布つゆ	3時	かやくおにぎり お茶	米 刻み揚げ ごぼう 人参 うすくち醤油 料理酒 塩 濃口醤油	
23	土	昼	厚揚げの五目煮 いんげんの和え物 そうめんの味噌汁 ごはん	絹厚揚げ 豚小間肉 ちくわ 花かつお みそ	大根 人参 干し椎茸 インゲン 青葱	こんにやく サラダ油 そうめん 米	みりん 風調味料 濃口醤油 和風だし 濃口醤油 みりん 風調味料 和風だし	3時	エースコイン まがりせんべい スキムミルク	エースコイン まがりせんべい スキムミルク	
25	月	昼	豚のしょうが焼き ごぼうサラダ 里芋の味噌汁 ごはん	豚小間肉 ツナ みそ	おろし生姜 キャベツ ごぼう ミックスベジタブル 白ねぎ	サラダ油 ゴマ油 さとう 焙煎ごまドレッシング 里芋 米	料理酒 みりん 風調味料 濃口醤油 濃口醤油 和風だし	3時	いちごジャムケーキ スキムミルク	ホットケーキミックス 卵 牛乳 マーガリン イチゴジャム スキムミルク	
26	火	昼	ポテトオムレツ チーズサラダ かたわりのスープ ごはん	鶏ミンチ 卵 チーズ	玉葱 アスパラガス レタス 人参 かたわりの人参	じゃがいも サラダ油 フレンチドレッシング 米	味付塩コショウ ケチャップ チキンコンソメ	3時	パンカリントウ スキムミルク	食パン マーガリン さとう 水 スキムミルク	
27	水	昼	ちゃんぽん麺 コーンバター 果物(バナナ)	豚小間肉 かまぼこ	白菜 人参 きくらげ コーン 人参 インゲン バナナ	ラーメン サラダ油 バターソース 米	料理酒 うすくち醤油 鶏がらスープ 白湯スープ 塩 コショウ	3時	チャーハン お茶	米 豚ミンチ 玉葱 人参 ピーマン サラダ油 塩 コショウ チキンコンソメ	
28	木	昼	鱈の南蛮漬け 南瓜の煮物 大根の味噌汁 ごはん	あじ みそ	玉葱 ピーマン 人参 かぼちゃ 大根 大根の葉	片栗粉 サラダ油 さとう さとう 米	塩 濃口醤油 みりん 風調味料 酢 濃口醤油 みりん 風調味料 和風だし 和風だし	3時	じゃがいもバター スキムミルク	じゃがいも バターソース 塩 スキムミルク	
29	金	昼	鶏のみそ焼き ひじきの白和え ほうれん草の清汁 ごはん	鶏モモ肉 京風みそ 充填豆腐 芽ひじき	オクラ 人参 インゲン ほうれん草	サラダ油 白ごま さとう おつけ麺 米	料理酒 みりん 風調味料 うすくち醤油 塩 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	りんごのやわらかムース お茶	デザート&ムース(リンゴ) 牛乳 スキムミルク	
30	土	昼	コマぶた丼 白菜コンブ 春雨スープ	豚小間肉 みそ きざみ昆布	玉葱 人参 しいたけ おろし生姜 白菜 人参	米 サラダ油 白ごま 白ごま さとう 春雨	和風だし 料理酒 みりん 風調味料 濃口醤油 みりん 風調味料 うすくち醤油 鶏がらスープ 塩	3時	白い船 ばかうけ スキムミルク	白い船 ミルククリーム ばかうけ 青のり 醤油 スキムミルク	

献立種類	3歳以上(A)			
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	511 kcal	18.3 g	13.0 g	82.8 g
				食塩 1.9 g

※ 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。

今月の行事予定
 8日 食育(食べてみよう! 小学校給食) 15日 お誕生会
 11日 避難訓練 20日 園外保育(5・4歳児)・子育て支援
 13日 4園交流(5歳児) 22日 運動テスト
 ※5歳児のみ昼食を明の守こども園で食べます

