

給食予定献立表 2026年5月

明の守なかざき園
3歳以上(A)

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				時間	献立名	ざいりょう
				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	その他			
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	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 とうすくち醤油 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 卵 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 もやしのお汁	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 とうすくち醤油 みりん 風調味料 塩	3時	聖せんべい ウエハース スキムミルク	聖たべよ(塩味) Caウエハース バニラ 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 むらもじくる 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	しそねり梅 料理酒 塩 豚カツソース 和風だし とうすくち醤油 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 ピーン	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	料理酒 とうすくち醤油 濃口醤油 みりん 風調味料 和風だし	3時	かぼちゃドーナツ 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	鶏肉のオーロラ焼き ジャーマンポテト オニオンスープ ごはん	鶏モモ肉 ホークウインナー	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	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	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
13	水	昼	[4園交流] ピビンパ丼 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 ガク 料理酒 濃口醤油 鶏がらスープ 塩 濃口醤油	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
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 ハターソース 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	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 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 とうすくち醤油 料理酒 塩 濃口醤油
16	土	昼	茄子そぼろ丼 ほうれん草の塩昆布和え とろろのお汁	豚ミンチ みそ 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 とうすくち醤油 みりん 風調味料 塩	3時	ウエハース サラダゼンべい スキムミルク	ウエハース(バニラ) ソフトサラダ スキムミルク
18	月	昼	さばの味噌煮 切干大根の煮物 しらすのお汁 ごはん	さば みそ 刻み揚げ	おろし生姜 切干大根 人参 しろな	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 とうすくち醤油 和風だし とうすくち醤油 みりん 風調味料 塩	3時	ちんすこう(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	お誕生会 かき揚げ 小松菜のお浸し しめじのお汁 ごはん	ムキエビ かき揚げ 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 とうすくち醤油 和風だし とうすくち醤油 みりん 風調味料 塩	3時	お誕生会デザート お茶	チョコバナナ バナナ ホイップクリーム
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 紫キャベツ コーン	米 サラダ油 フレッシュレタス	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	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 豚 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 ハイン缶	片栗粉 サラダ油 片栗粉 米	昆布つゆ 料理酒 とうすくち醤油	3時	スイートデト 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
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 カブのスープ ごはん	鶏ミンチ 卵 チーズ	玉葱 アスパラガス レタス 人参 カブ 人参	じゃがいも サラダ油 フレッシュレタス 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 とうすくち醤油 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	鰻の南蛮漬 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 ほうれん草のお汁 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 とうすくち醤油 塩 とうすくち醤油 和風だし とうすくち醤油 みりん 風調味料 塩	3時	ぶどうゼリー お茶	ゼリーの素 フドウ
30	土	昼	コマふた丼 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 とうすくち醤油 鶏がらスープ 塩	3時	白い船 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	510 kcal	18.3 g	13.0 g	82.3 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 運動テスト
12日 避難訓練	19日 お誕生会
13日 4園交流(5歳児)	20日 園外保育(5・4歳児)
※5歳児のみ昼食を明の守こども園で食べます	22日 子育て支援

