



5月 給食献立表



令和6年

3~5歳児

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1	水	五分つきご飯 鮭の南部焼 春雨炒め みそ汁 パナナ お茶	ベーコンぱん かぶの昆布和え いちご 牛乳	生鮭・豚ひき肉・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ A-コウイタ・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ 普通はるさめ・ごま油・上白糖 さつまいも・強力粉・薄力粉・米油	しょうが・にんじん・りよくとらもやし たまねぎ・がなしめじ・こまつな・大根 カットわかめ・バナナ・かぶ・塩昆布 いちご
2	木	すきやき風丼 若 ごま酢あえ 苺竹汁 夏みかん お茶	おこわおにぎり アツ刈りのかお和え バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック しらす干し・木綿豆腐 鶏もも一口大・油揚げ・かつお節 普通牛乳	米・油・上白糖・白すりこま・もち米 ごま油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・きゅうり・切干しいん ごん だけのご・カットわかめ・なつみかん ブロッコリー・バナナ
7	火	五分つきご飯 白身魚のトマトソース マカロニサラダ 豆苗のスープ パナナ お茶	きなこボール ささみ和え いちご 牛乳	白身魚・A-コウイタ・絹ごし豆腐 木綿豆腐・だしパック・きな粉 ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・マカロニ・薄力粉・米油 粉糖・白すりこま・ごま油	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・にんじん きゅうり・キャベツ・りよくとらもやし・豆苗 バナナ・こまつな・いちご
8	水	五分つきご飯 ひじきハンバーグ 千草あえ みそけんちん汁 いちご お茶	けっやっ おにぎり おひたし バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・だしパック・淡色辛みそ 鶏小間・かつお節・普通牛乳	五分つき米・上白糖・だし汁 かたくり粉・白すりこま・さつまいも ごま油・米・油	たまねぎ・ほしひじき・にんじん こまつな・大根・ごぼう・根深ねぎ いちご・キャベツ・バナナ
9	木	五分つきご飯 鯖のカレー揚 切昆布と大根の炒煮 みそ汁 パナナ お茶	はちみつトースト 昆布和え 夏みかん 牛乳	まさは・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・食パン・バター・はちみつ 白いりゴマ・ごま油	しょうが・切干しいんごん・にんじん 刻み昆布・さいやいんげん・はくさい こまつな・バナナ・キャベツ・塩昆布 なつみかん
10	金	五分つきご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ 白菜のスープ いちご お茶	焼きおにぎり レバーの甘辛煮 パナナ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・鶏肝臓・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・ごま油・普通はるさめ 米	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・ブロッコリー ネーローラ缶詰・キャベツ・はくさい がなしめじ・こまつな・いちご・バナナ
11	土	【親子交流会】 五分つきご飯 白身魚の野菜焼き ジャガ芋カレー 味噌汁 果物 お茶	さつねうどん 果物 牛乳	白身魚・淡色辛みそ・A-コウイタ だしパック・油揚げ・鶏もも一口大 普通牛乳	五分つき米・じゃがいも・油 干しうどん・上白糖	にんじん・がなしめじ・ブロッコリー たまねぎ・カットわかめ・こまつな 清見オレンジ・根深ねぎ・乾しいたけ だし昆布
13	月	五分つきご飯 和風ハンバーグ ドレッシングサラダ 豆乳スープ 夏みかん お茶	はちみつポテト ささみ和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・ツナ缶・A-コウイタ 豆乳・ささ身・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白いりゴマ・はちみつ・かたくり粉 さつまいも・米油・米粉・白すりこま ごま油	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ ネーローラ缶詰・ブロッコリー なつみかん・こまつな・バナナ
14	火	五分つきご飯 生鮭のフライ 五目煮豆 みそ汁 パナナ お茶	あんぱん 即席漬け 夏みかん 牛乳	生鮭・たいす・油揚げ・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・さつまいも・強力粉・米油 白いりゴマ・ごま油	にんじん・はくさい・たまねぎ こまつな・バナナ・かぶ・きゅうり なつみかん
15	水	カレーライス 和風サラダ かぶスープ メロン お茶	かやくおにぎり 金時豆の甘煮 パナナ 牛乳	豚もも・しらす干し・木綿豆腐 だしパック・油揚げ・金時豆・乾 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご きゅうり・大根・かぶ・がなしめじ・メロン 乾しいたけ・ごぼう・さいやいんげん 焼きのり・バナナ
16	木	【誕生会】 五分つきご飯 鯖の竜田揚げ 豆腐ハンバーグ りんご お茶	誕生日のケーキ 牛乳	まさは・木綿豆腐・豚小間肉 淡色辛みそ・だしパック・卵 生クリーム・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・ごま油 薄力粉・上白糖・米油	しょうが・りよくとらもやし・にんじん・にら がなしめじ・こまつな・りんご・いちご
17	金	五分つきご飯 ポークチャップ ツナマカロニサラダ 豆苗のスープ 夏みかん お茶	鮭おにぎり 切干大根のごま和え バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 木綿豆腐・だしパック・甘塩鮭 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・マカロニ 米・白いりゴマ・白すりこま	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ りよくとらもやし・豆苗・なつみかん 焼きのり・切干しいんごん・こまつな バナナ
18	土	和風うま煮丼 南果の甘煮 味噌汁 果物 お茶	しらすおにぎり 果物 牛乳	豚もも・だしパック・淡色辛みそ しらす干し・かつお節・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さいやえんどう・かぼちゃ カットわかめ・こまつな・清見オレンジ 焼きのり
20	月	五分つきご飯 白身魚の葱ソース 肉じゃが みそ汁 バナナ お茶	蒸しパン 切干ツナサラダ 夏みかん 牛乳	白身魚・豚もも・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・卵・ツナ缶 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・じゃがいも 薄力粉	しょうが・根深ねぎ・たまねぎ・にんじん さいやいんげん・なめこ・こまつな カットわかめ・バナナ・切干しいんご きゅうり・キャベツ・なつみかん
21	火	わかめご飯 鯖のりんごソース オーロラサラダ きのこのスープ メロン お茶	茶飯おにぎり 蒸し南果 バナナ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 木綿豆腐・だしパック・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖	乾燥わかめ・りんご・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・ネーローラ缶詰 えのきたけ・がなしめじ・根深ねぎ こまつな・メロン・焼きのり・かぼちゃ バナナ
22	水	鮭ほろ丼 切干大根の炒め煮 けんちん汁 パナナ お茶	ラスク 昆布和え バナナ 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・鶏小間 だしパック・油揚げ・木綿豆腐 普通牛乳	米・上白糖・油・ごま油・食パン バター・グラニュー糖・白いりゴマ	だし昆布・にんじん・切のり 切干しいんごん・さいやいんげん・大根 万能ねぎ・バナナ・キャベツ・塩昆布
23	木	五分つきご飯 焼肉 さつま芋と昆布煮 春雨スープ 夏みかん お茶	ライスお焼き 大豆きな粉 バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・たいす水煮 きな粉・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 白いりゴマ・さつまいも 普通はるさめ・米	にんじん・キャベツ・ピーマン・刻み昆布 たけのこ・根深ねぎ・こまつな なつみかん・バナナ
24	金	五分つきご飯 さばの蒲焼 和風ポテトサラダ 豚汁 バナナ お茶	金時パン 昆布和え メロン 牛乳	まさは・A-コウイタ・絹ごし豆腐 豚ばら・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・金時豆・乾・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・強力粉 薄力粉・米油・白いりゴマ・ごま油	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ 大根・ごぼう・万能ねぎ・バナナ・塩昆布 メロン
25	土	五分つきご飯 肉団子野菜あんかけ おひたし 味噌汁 果物 お茶	鶏ごぼうおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉・だしパック かつお節・淡色辛みそ 鶏もも一口大・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・米・ごま油	たまねぎ・しょうが・乾しいたけ にんじん・こまつな・はくさい カットわかめ・清見オレンジ・ごぼう さいやいんげん・焼きのり
27	月	五分つきご飯 麻婆豆腐 ごま酢あえ わかめスープ メロン お茶	鮭菜めしおにぎり 大豆きな粉 バナナ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・甘塩鮭・たいす水煮 きな粉・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・ごま油・白すりこま・米 白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・きゅうり りよくとらもやし・えのきたけ・こまつな バナナ・大根・乾しいたけ・万能ねぎ だし昆布・メロン
28	火	五分つきご飯 白身魚フライ 五目ひじき煮 みそ汁 バナナ お茶	にゅうめん メロン 牛乳	白身魚・油揚げ・たいす水煮 だしパック・淡色辛みそ 鶏もも一口大・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・じゃがいも そうめん・ひやむぎ	ほしひじき・にんじん・さいやいんげん りよくとらもやし・えのきたけ・こまつな バナナ・大根・乾しいたけ・万能ねぎ だし昆布・メロン
29	水	五分つきご飯 鶏肉の磯焼き 千草あえ けんちん汁 夏みかん お茶	けっやっ おにぎり 切干ツナサラダ パナナ 牛乳	鶏もも・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・鶏小間・ツナ缶 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 白すりこま・ごま油・米	しょうが・あおのり・にんじん・こまつな ごぼう・大根・万能ねぎ・なつみかん たまねぎ・切干しいんごん・きゅうり キャベツ・バナナ
30	木	五分つきご飯 さばの南部焼 豚さんびら みそ汁 バナナ お茶	ベーコンぱん 和風サラダ 夏みかん 牛乳	まさは・豚もも・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・A-コウイタ しらす干し・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ ごま油・上白糖・強力粉・薄力粉 米油	しょうが・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さいやいんげん・キャベツ・カットわかめ こまつな・バナナ・きゅうり・なつみかん
31	金	五分つきご飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 豆苗のスープ メロン お茶	梅じゃこおにぎり ごま和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 A-コウイタ・絹ごし豆腐 だしパック・しらす干し・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・マカロニ 米・白すりこま	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ りよくとらもやし・豆苗・メロン・梅干し 焼きのり・バナナ

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
561 kcal	23.8 g	16.0 g	217 mg	2.9 mg	333 μg	0.41 mg	0.39 mg	37 mg

★食材の納入により献立変更がございます