

献立表

令和8年5月

やよいこども園

日	時間帯	献立	熱とちからになるもの (きいろいおともだち)	丈夫な体をつくるもの (あかいろのおともだち)	体の調子を整えるもの (みどりいろのおともだち)	その他 (調味料)
1 金	午前おやつ	牛乳				
	昼食	幼) いなりずし (乳) こぎつねごはん 鶏の西京焼き そら豆入りポテトサラダ しょうゆ汁	胚芽米、三温糖、ごま ごま、三温糖、胚芽米 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	油揚げ、ちくわ 油揚げ 鶏肉、白みそ	人参、きゅうり	酢、醤油、みりん、塩 みりん、酢、塩、醤油 酒、みりん 塩 だし汁、醤油、みりん
	午後おやつ	アップルパイ 牛乳	三温糖、春巻きの皮、油		そらまめ、きゅうり、玉ねぎ、人参 たけのこ、玉ねぎ、小松菜、人参	
2 土	午前おやつ	牛乳				
	昼食	カレーピラフ ポークチャップ マカロニサラダ スープ 果物	胚芽米、油 砂糖、油 マヨネーズ、マカロニ じゃがいも	ウインナー 豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ きゅうり、人参、コーン ほうれん草、玉ねぎ パイン	コンソメ、カレー粉、塩 コンソメ、カレー粉、塩 コンソメ
	午後おやつ	シュガーラスク 牛乳	食パン、バター、グラニュー糖			
7 ・ 21 木	午前おやつ	牛乳				
	昼食	ジャムパン ハンバーグデミグラスソース カラフルサラダ カレースープ フルーツパンチ	コッペパン、いちごジャム パン粉 砂糖、油	豚ひき肉、豆乳 ハム	玉ねぎ レタス、きゅうり、アスパラ、人参、黄ピーマン 白菜、玉ねぎ、ヤングコーン、人参 りんご、もも、パイン、みかん	塩こうじ、ハヤシルウ、ケチャップ 酢、塩 コンソメ、カレー粉
	午後おやつ	かぼちゃプディング 牛乳	砂糖	牛乳、卵 牛乳	かぼちゃ	
8 ・ 22 金	午前おやつ	牛乳				
	昼食	グリーンピースご飯 白身魚の磯辺揚げ さつま芋のレモン煮 小松菜のお浸し じゃぶ汁 果物	胚芽米、油 小麦粉、油 さつまいも、三温糖 砂糖 油、砂糖	かれい	グリーンピース 青のり レモン果汁 小松菜、もやし、人参 バナナ	昆布だし汁、塩 塩 醤油、だし汁 煮干だし汁、醤油
	午後おやつ	しらすピザ 牛乳	ぎょうざの皮、油	しらす干し、粉チーズ 牛乳	長ねぎ	
9 ・ 23 土	午前おやつ	牛乳				
	昼食	青菜と肉かけご飯 ちくわサラダ 春雨スープ 果物	胚芽米、砂糖、油、ごま油、ごま 三温糖、油 春雨	豚ひき肉 ちくわ	ほうれん草、玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、きゅうり もやし、玉ねぎ、わかめ もも	酒、醤油、生姜、塩 醤油、酢、塩 鶏がら
	午後おやつ	黒糖バナナケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、バター、黒砂糖	豆乳 牛乳	バナナ	
11 ・ 25 月	午前おやつ	牛乳				
	昼食	焼きそば 納豆餃子 きゅうりのナムル ちんげん菜スープ 果物	中華めん、油 ぎょうざの皮、油 ごま油	豚肉 挽きわり納豆、味噌	キャベツ、人参、玉ねぎ、青のり 白菜、椎茸、ねぎ きゅうり もやし、ちんげん菜、えのきたけ、人参 オレンジ	焼きそばソース 醤油、生姜 鶏がら、塩、にんにく 鶏がら
	午後おやつ	きな粉おはぎ 牛乳	胚芽米、もち米、三温糖	つぶあん、きな粉 牛乳		塩
12 ・ 26 火	午前おやつ	牛乳				
	昼食	ごはん 鯖の塩麹焼き 浦上そばろ おおかポテト 若竹汁	胚芽米 しらたき、油、砂糖 じゃがいも、砂糖	さば 豚肉、さつま揚げ かつお節	もやし、人参、ごぼう さやえんどう たけのこ、わかめ	塩こうじ、みりん、酒 酒、醤油、みりん、だし汁 醤油 だし汁、醤油、塩
	午後おやつ	かりんとう風トースト 牛乳	食パン、バター、黒砂糖、砂糖			

日	時間帯	献立	熱とちからになるもの (きいろいおともだち)	丈夫な体をつくるもの (あかいろのおともだち)	体の調子を整えるもの (みどりいろのおともだち)	その他 (調味料)
13 ・ 27 水	午前おやつ	牛乳				
	昼食	カレーライス かにボンサラダ 新玉ねぎのオニオンスープ ヨーグルト	胚芽米、じゃがいも、油 砂糖 オリーブ油	豚肉 かにかまぼこ	玉ねぎ、人参、しめじ キャベツ、トマト、人参、水菜 玉ねぎ	カレールウ ぼん酢 コンソメ、にんにく
	午後おやつ	人参蒸しパン 牛乳	米粉、砂糖、油		豆乳 牛乳	人参
14 ・ 28 木	午前おやつ	牛乳				
	昼食	ごはん 鶏のてりかけ 季節野菜のごま和え 味噌汁	胚芽米 片栗粉、油、砂糖 すりごま、砂糖	鶏肉	キャベツ、いんげん、アスパラ、人参 木綿豆腐、味噌、さつま揚げ	醤油、みりん 醤油 だし汁、酒、みりん
	午後おやつ	チーズスキムクッキー 牛乳	小麦粉、バター、砂糖		粉チーズ、脱脂粉乳 牛乳	
15 金	午前おやつ	牛乳				
	昼食	ロールパン 春野菜のキッシュ風 温野菜サラダ ミネストローネ	ロールパン じゃがいも、バター、油 砂糖、油 マカロニ	卵、鶏肉、チーズ、牛乳、生クリーム 魚肉ソーセージ ベーコン	玉ねぎ、アスパラ ブロッコリー、カリフラワー、人参 トマト、玉ねぎ、キャベツ、人参	酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	五平餅 牛乳	胚芽米、もち米、砂糖		味噌 牛乳	みりん
16 ・ 30 土	午前おやつ	牛乳				
	昼食	豚肉丼 キャベツ甘酢和え 味噌汁 果物	胚芽米、三温糖、片栗粉、油 砂糖、油	豚肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、いんげん ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、人参 オレンジ	酒、みりん、醤油 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	シュガーラスク 牛乳	食パン、バター、グラニュー糖		牛乳	
18 月	午前おやつ	牛乳				
	昼食	ごはん 酢豚 豆腐入りチョレギサラダ ほうれん草とかにかまのスープ	胚芽米 片栗粉、油、砂糖 砂糖、ごま油	豚肉 押し豆腐 かにかまぼこ	玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン キャベツ、レタス、きゅうり、黄ピーマン、のり	酢、醤油、鶏がら 鶏がら
	午後おやつ	卵のくるくるサンド 牛乳	食パン、マヨネーズ		卵 牛乳	
19 火	午前おやつ	牛乳				
	昼食	ツナのパポリタン そら豆入りポテトサラダ 野菜のスープ	スパゲッティ、バター、三温糖、油 じゃがいも、マヨネーズ	ツナ、牛乳	玉ねぎ、オレンジピーマン、しめじ、ピーマン、トマト そらまめ、玉ねぎ、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、塩 塩 コンソメ
	午後おやつ	切こぶにぎり 麦茶	胚芽米、油、砂糖		油揚げ	人参、刻みこんぶ だし汁、醤油
20 水	午前おやつ	牛乳				
	昼食	ごはん 鶏の西京焼き キャベツのゆかり和え けんちん汁 果物	胚芽米 砂糖 ごま油	鶏肉、白みそ 木綿豆腐、油揚げ	キャベツ、もやし、人参、しそふりかけ 大根、ごぼう、人参、長ねぎ オレンジ	酒、みりん だし汁、醤油、塩
	午後おやつ	マーブルケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、バター、砂糖		卵、牛乳 牛乳	ココア
29 金	午前おやつ	牛乳				
	昼食	お花畑ピラフ 新じゃがサクサクコロック ブロッコリーサラダ パンプキンスープ 幼) ブルーベリーヨーグルトケーキ 乳) ブルーベリーヨーグルトケーキ	胚芽米、バター じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 砂糖、油	魚肉ソーセージ 豚ひき肉	玉ねぎ、グリーンピース、人参、アスパラ 玉ねぎ、人参 ブロッコリー、キャベツ、黄ピーマン、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、コーン	コンソメ 塩 酢 コンソメ
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	ブルーベリーヨーグルトケーキ バター、ブルーベリージャム、砂糖、小麦粉		牛乳 ヨーグルト、卵 ヨーグルト、卵 チーズ、ハム 牛乳	

平均栄養価 熱量 543Kcal (490Kcal) たんぱく質 21.1g (19.6g) 食物繊維 5.9g (4.7g)

※盛り付け量：3、4歳児は、5歳児の8〜9割を目安にしています。(乳児はおかわりを含めた栄養価です。)

※行事や市場の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。