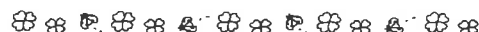
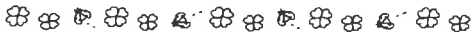
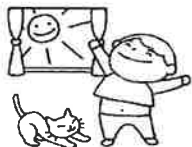


令和8年5月 給食献立表



子どもといっしょに朝ごはんの習慣を



幼児期は、食習慣を身につけるためにも大事な時期なので、1日の始まりに大切な朝ごはんをきちんと食べる習慣を身につけたいものです。遅寝遅起きで生活リズムが乱れてしまうと、おながすかないこともあります。また朝食を食べるまでには、ある程度の時間が必要です。早寝早起きを心がけて、朝ご飯をしっかりと食べる時間をつくりましょう。



大人も忙しい時間帯ですが、子どもの見本になるよう朝ごはんをきちんと食べましょう。

日	曜日	昼の献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	夜の献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	金	じゃがいもそぼろ煮 村蒸汁 果物 ★ご飯	お茶 中華ちまき	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぶん もち米	鶏ひき肉 豆腐 卵 いりこ 豚肉	玉葱 人参 さやいんげん しいたけ ほうれんそう ねぎ バナナ 干し椎茸	魚のソース煮 じゃが芋ごま和え みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 じゃがいも ごま	さば 油揚げ みそ いりこ	人参 さやいんげん なす えのき ねぎ
2	土	煮込みうどん さつま芋と大豆の甘からめ ★ゆかりご飯	牛乳 ビスケット 果物	米 うどん さつま芋 油 砂糖 ハードビスケット	鶏肉 蒸し かまぼこ 卵 いりこ 大豆 牛乳	玉葱 人参 キャベツ こねぎ ネーブル	肉豆腐卵とじ 甘酢和え すまし汁 ★ご飯	米 しらたき 油 砂糖	牛肉 豆腐 卵 竹輪 わかめ こんぶ かつお節	人参 ねぎ キャベツ 糖柑餅 きゅうり チンゲンツアイ
7	木	ハヤシシチュー ごぼうサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター コーン 砂糖 マヨネーズ 黒砂糖	牛肉 ツナ缶 牛乳	にんにく 玉葱 人参 ごぼう グリーンピース トマト缶 きゅうり ネーブル レーズン	和風スパゲティ はんぺん汁 ★ご飯	米 スパゲティバター	ツナ缶 かつお節 のり はんぺん こんぶ	玉葱 しめじ えのき 人参 ごまつな
8	金	※園外保育※ (お弁当の日)	牛乳 シュガートースト	食パン 有塩バター 砂糖	牛乳		豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え みそ汁 ★ご飯	米 油 ごま 砂糖	豚肉 豆腐 わかめ いりこ みそ	玉葱 しょうが キャベツ もやし 人参 しめじ
9	土	焼きそば わかめスープ ★ご飯	牛乳 パウダーケーキ	米 中華めん 油 パウダーケーキ	豚肉 かつお節 あおのり わかめ 豆腐 いりこ 牛乳 プロセスチーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱 えのき たけ ねぎ	豆腐とキャベツの味噌炒め ちりめん野菜のナムル ★ご飯	米 油 砂糖 コーン缶 ごま油	豆腐 豚肉 みそ しらす干し	人参 玉葱 キャベツ もやし チンゲンツアイ
11	月	五目卵焼き きんぴらごぼう みそ汁 ★ご飯	牛乳 クレープ	米 油 砂糖 たらこ ごま 小麦粉 有塩バター いちごジャム	卵 スキムミルク しらす干し 高野豆腐 豚肉 わかめ みそ いりこ 牛乳	さやいんげん 人参 ごぼう ごまつな 玉葱 えのき たけ	魚のあんかけ もやしとピーマンのソー みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 でんぶん 油	たら ベーコン 豚骨 みそ いりこ	玉葱 人参 さやいんげん しいたけ もやし ピーマン しめじ ねぎ
12	火	麻婆豆腐 拌三糸 果物 ★ご飯	牛乳 茹でそら豆 せんべい	米 砂糖 ごま油 でんぶん 豚肉 油 せんべい	豆腐 豚ひき肉 みそ ねぎ ローズハム 卵 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが きゅうり バナナ もちまめ	鶏肉のクリーム煮 コーンスルー ★ご飯	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも コーン缶 マカロニ バター マヨネーズ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト	玉葱 人参 ぱせり キャベツ きゅうり
13	水	キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 コーントースト	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター はちみつ マヨネーズ 食パン コーン缶	牛ひき肉 豚ひき肉 ローズハム ヨーグルト 牛乳 とろけるチーズ	玉葱 人参 青ピーマン りんご にんにく きゅうり キャベツ ネーブル	煮込みうどん 戻り豆 ★ご飯	米 うどん 砂糖	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ 大豆 こんぶ	玉葱 人参 キャベツ ねぎ
14	木	魚のソース煮 甘酢和え 五目みそ汁 ★ご飯	お茶 じゃがおにぎり	米 砂糖 ごまごま油	まさば 厚揚げ 豚肉 いりこ みそ しらす干し	キャベツ みかん缶 きゅうり かぼちゃ なす 玉葱 菜の花	じゃがいもそぼろ煮 磯和え みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぶん ごま	鶏肉 かまぼこ のり 厚揚げ わかめ いりこ みそ	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん
15	金	ピーズご飯 鶏肉の香味焼き カミカミサラダ きのこスープ	お茶 じゃがたこ風	米 ごま油 コーン缶 マヨネーズ じゃがいも でんぶん 油	こんぶ 鶏肉 みそ 大豆 しらす干し ベーコン プロセスチーズ かつお節 あおのり	グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり えのき たけ ふんじょう しいたけ 玉葱 ねぎ	厚揚げと小松菜の炒め煮 春雨の酢の物 あすか汁 ★ご飯	米 油 砂糖 春雨 コーン缶 ごま油	厚揚げ 豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 みそ スキムミルク いりこ	ごまつな 人参 しめじ きゅうり 玉葱 チンゲンツアイ
16	土	和風スパゲティ 卵スープ ★ご飯	牛乳 丸ボーロ チーズ	米 スパゲティ 有塩バター でんぶん まよぼーろ	ツナ缶 かつお節 菜のり 卵 わかめ こんぶ 牛乳 プロセスチーズ	玉葱 ぶなしめじ ごまつな 人参	親子煮 あつさり納豆 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 み	鶏肉 卵 納豆 わかめ みそ いりこ	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース もやし しそ だいこん
18	月	鶏肉のクリーム煮 小松菜のサラダ 果物 ★ご飯	お茶 小豆蒸しパン	米 油 コーン缶 マカロニ 小麦粉 有塩バター コーン 砂糖	鶏肉 スキムミルク ツナ缶 きな粉 卵 牛乳 ゆで大豆	玉葱 人参 ぱせり ごまつな きゅうり キャベツ ネーブル	若草焼き 切干大根の煮物 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 油 でんぶん	豆腐 卵 油揚げ さつま揚げ みそ いりこ	たら 切干したいこん 人参 さやいんげん ほうさい しめじ 玉葱 ねぎ
19	火	魚の黄金焼き じゃがいもとピーマンのソー みそ汁 ★ご飯	牛乳 りんごヨーグルト	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	しいら 卵 ベーコン 油揚げ いりこ みそ 牛乳 粉寒天 スキムミルク ヨーグルト	青ピーマン 玉葱 キャベツ 人参 菜の花 りんご トマト	ツナカレー フレッシュサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター	ツナ缶 牛乳	玉葱 人参 グリーンピー ズ りんご にんにく キャベツ きゅうり
20	水	チキンピーズ 鉄火たつぷりサラダ 果物 ★食パン	牛乳 ご飯お焼き	食パン じゃがいも 油 砂糖 米 ごま油	鶏肉 大豆 プロセスチーズ ひじき ローズハム 牛乳 かつお節 卵	玉葱 トマト缶 グリーンピー ズ 人参 ほうれんそう バナナ ねぎ	肉うどん じゃがこじゃが ★ご飯	米 うどん 砂糖 じゃがいも	牛肉 いりこ しらす干し	玉葱 人参 ねぎ
21	木	柳川煮 春雨スープ 果物 ★ゆかりご飯	牛乳 マドレーヌ	米 油 砂糖 春雨 小麦粉 有塩バター	豚肉 卵 ベーコン わかめ いりこ 牛乳	ごぼう 玉葱 干し椎茸 さやいんげん キャベツ メロン	魚のかりんとう揚げ 切干大根の酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 でんぶん 油 砂糖 ごまごま油	まぐろ わかめ いりこ みそ	しょうが 切干したいこん きゅうり 人参 かぼちゃ 玉葱 えのき
22	金	豆腐とツナの小判焼き 磯和え あすか汁 ★ご飯	お茶 フルーツコーンフ レーク	米 油 バン粉 ごま じゃがいも コーンフレーク	豆腐 ツナ缶 菜のり 蒸しパン 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ 牛乳	だいこん キャベツ きゅうり 玉葱 人参 チンゲンツアイ バナナ バイン缶	ハヤシシチュー ひじきサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	牛肉 干し椎茸 ツナ缶 チーズ	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト キャベツ
23	土	ジャージャーめん みそ汁 ★ご飯	牛乳 クラッカー 果物	米 中華めん 砂糖 ごま油 でんぶん ふ クラッカー	豚ひき肉 みそ わかめ みそ いりこ 牛乳	ねぎ 人参 きゅうり もやし ごまつな バナナ	南瓜のグラタン にんにくしりしり 小松菜のスープ ★ご飯	米 油 小麦粉 バター	チーズ ベーコン 牛乳 ツナ缶 卵 豆腐 いりこ	かぼちゃ 玉葱 しめじ 人参 ぱせり もやし ごまつな えのき
25	月	チキンカレー ハリハリなます 果物 ★ご飯	牛乳 牛乳寒	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター はちみつ 砂糖	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ 粉寒天	玉葱 人参 グリーンピース りんご にんにく 切干したいこん きゅうり メロン みかん缶	ジャーマンオムレツ いんげんのソー 豆乳スープ ★ご飯	米 じゃがいも 油 コーン缶 でんぶん 砂糖	卵 スキムミルク 豚肉 ベーコン ハム かつお節 豆腐	玉葱 トマト ピーマン さやいんげん 人参 しめじ ねぎ
26	火	厚揚げとキャベツの味噌炒め ワンタンスープ 果物 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 油 砂糖 ワンタンの皮 マカロニ	厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 きな粉	人参 玉葱 キャベツ にんにく 干し椎茸 ねぎ ネーブル	チャンポン じゃが芋の土佐煮 ★ご飯	米 中華めん 油 じゃがいも 砂糖	豚肉 竹輪 牛乳 かつお節	キャベツ 玉葱 もやし 人参 さくらげ
27	水	魚のごま油焼き 春雨サラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	米 でんぶん ごま油 春雨 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	赤魚 ローズハム 豆腐 いりこ みそ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	きゅうり 人参 玉葱 ごまつな えのき たけ	鶏肉のオレンジ焼き カミカミサラダ きのこスープ ★ご飯	米 マーメイド コーン缶 マヨネーズ	鶏肉 しらす干し 大豆 ベーコン	にんにく しょうが キャベツ きゅうり えのき しめじ しいたけ 玉葱
28	木	※誕生会※ 洋風まぜご飯 ポテトミートローフ キャベツとバインのサラダ コーンポタージュ	牛乳 フルーツトライフル	米 コーン缶 油 バン粉 じゃがいも コーン 有塩バター 砂糖 スポンジケーキ	ベーコン バルメザンチーズ 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 牛乳 生クリーム	人参 玉葱 キャベツ きゅうり バナナ ぱせり みかん缶 もも缶 メロン	チャンプル わかめスープ ★ご飯	米 油 ごま	豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ かまぼこ	人参 もやし 人参 玉葱
29	金	はんぺんフライ ツナ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 あんバターサンド	米 小麦粉 バン粉 油 コッパン 有塩バター	はんぺん 卵 ツナ缶 厚揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 あずき	チンゲンツアイ もやし 人参 なす 玉葱	キーマカレー ヨーグルトサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ	牛肉 豚肉 ハム ヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン りんご にんにく きゅうり キャベツ
30	土	鶏肉うどん かぼちゃのおかか煮 ★ご飯	牛乳 カステラ チーズ	米 うどん 砂糖 カステラ	鶏肉 いりこ かつお節 牛乳 プロセスチーズ	ごぼう 玉葱 人参 菜の花 かぼちゃ	魚のみそ煮 ごまマヨネーズ和え けんちん汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま マヨネーズ さといも ごま油 いりこ	きくらげ みそ 竹輪 豆腐 いりこ	しょうが ごまつな 人参 きゅうり ごぼう ねぎ

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。