



5月 献立表



令和8年

境川幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	【立夏・こどもの日】赤飯 すまし汁 ハンバーグ ほうれん草のおかか和え パナナ	スイートポテト 牛乳	小豆 豚肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳 スキムミルク	米 もち米 ごま パン粉 片栗粉 さつま芋 砂糖 無塩バター	干しいたけ キャベツ しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース
7 木	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ かぼちゃの炒め物 オレンジ	コーン蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 いわしの煮付 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 大根 玉ねぎ 昆布 南瓜 人参 グリンピース オレンジ コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー
8 金	ご飯 ベーコンと野菜のスープ コロッケ フレンチサラダ チーズ	ジャムサンドクラッカー 牛乳	ベーコン チーズ 牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 砂糖 クラッカー	人参 小松菜 フロッコリー キャベツ りんごソース	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢
11 月	ご飯 根菜汁 かわいいの味噌焼き マカロニサラダ パイナップル	ゼリー(グレープフルーツ 味) ウエハース	かわいい 味噌	米 ごま油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素 ウエハース	干しいたけ ごぼう 大根 人参 長ねぎ 昆布 きゅうり コーン パイナップル	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒
12 火	タコライス コンソメスープ チンゲン菜のサラダ ジョア	フライドポテト 牛乳	豚肉 チーズ ジョア 牛乳	米 油 砂糖 ジャガイモ	にんにく キャベツ トマト 玉ねぎ えのき茸 ほうれん草 チンゲン菜 もやし 人参 パセリ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 穀物酢
13 水	ふりかけご飯 味噌汁 かぼちゃ入り玉子焼き 白菜のごま和え オレンジ	あんこクッキー 牛乳	ふりかけかつお 厚揚げ 味噌 鶏卵 鶏肉 こしあん 牛乳	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 薄力粉	干しいたけ しめじ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 南瓜 白菜 人参 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー
14 木	焼きそば 中華スープ トマトドレッシングサラダ チーズ	五平餅 小魚	豚肉 チーズ 味噌 煮干し	蒸し中華糖 油 砂糖 ごま油 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし 干しいたけ コーン 大根 きゅうり	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ トマトドレッシング みりん
15 金	麦ご飯 ドライカレー ポテトサラダ ぶどうゼリー	フルーツパン 牛乳	豚肉 クリーム 牛乳	米 押し麦 油 ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 フルーツパン	玉ねぎ 人参 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 塩
18 月	ハヤシライス 切干大根サラダ ゼリー(青りんご味)	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 青りんごゼリーの素 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイストマト 切干大根 小松菜 コーン	水 ハヤシフレーク 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ココア
19 火	ご飯 味噌汁 親子焼き ほうれん草としらすの梅和え パナナ	ジャムヨーグルト クラッカー	味噌 鶏卵 鶏肉 しらす ヨーグルト スキムミルク	米 ジャガイモ 油 砂糖 いちごジャム クラッカー	干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 ねぎらめ パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ
20 水	豚丼 味噌汁 さつま芋のごま和え パイナップル	シュガーパイ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 味噌 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 ごま パインシード グラニュー糖	玉ねぎ 焼きのり 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 人参 パイナップル	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ
21 木	【小満】わかめご飯 味噌汁 ちくわの磯辺揚げ 鶏ささみと野菜の和え物 オレンジ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 焼き竹輪 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ 白菜 水菜 昆布 青のり もやし 人参 きゅうり オレンジ 南瓜	水 万能つゆ ベーキングパウダー
22 金	丸パン コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのサラダ チーズ	フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	丸パン マーマレード ノンエッグマヨネーズ 砂糖	人参 コーン フロッコリー キャベツ パプリカ 黄桃缶 パナナ パイン缶	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
25 月	玄米入りご飯 味噌汁 たらの香味焼き ごぼうのきんぴら オレンジ	コンソメ麺ナック 牛乳	味噌 たら さつま揚げ 牛乳	米 玄米 ごま ごま油 小切麩 油	干しいたけ キャベツ わかめ チンゲン菜 昆布 万能ねぎ ごぼう しらたき 人参 グリンピース オレンジ 青のり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩
26 火	ご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き 中華ドレッシング和え パイナップル	マーマレードマフィン 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏卵 干しえび 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 無塩バター 薄力粉 マーマレード	干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 パイナップル	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 ベーキングパウダー
27 水	ご飯 味噌汁 あじのごま照り焼き 納豆和え オレンジ	いちごプリン ウエハース	味噌 あじ 納豆 牛乳	米 砂糖 ごま いちごプリンの素 ウエハース	干しいたけ しめじ 長ねぎ ほうれん草 昆布 白菜 人参 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん
28 木	鶏丼 味噌汁 人参ドレッシング和え グレープフルーツ	中華風カステラ 牛乳	鶏肉 厚揚げ 味噌 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 大根 きゅうり パプリカ グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 人参ドレッシング ベーキングパウダー
29 金	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 小松菜とツナのマヨサラダ ジョア	塩昆布おにぎり 小魚	豚肉 かつおフレーク ジョア 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ コーン パセリ 小松菜 キャベツ 人参 塩昆布	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	550	19.3	15.9	300	1.5
児 平均量	573	20.8	17.4	301	1.5
乳 目標量	481	16.8	13.9	225	1.3
児 平均量	455	16.4	13.7	241	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。