



5月5日の「こどもの日」にちなんで、5月1日には「こいのぼりハンバーグ」が提供されます。給食室の先生が心を込めて作ってくださいますので楽しみにしててくださいね！

日 (曜日)		年齢 (未就学)	主食	献立名	材料名			調味料他	午後おやつ	栄養価 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
					血や肉色になるもの (赤)	脂や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)			
1 (木)	牛乳 せんべい	丸 パン	こいのぼりハンバーグ	豚ひき肉・豆腐	油・パン粉 (卵・乳なし)	たまねぎ・えだまめ	こしょう・塩 ケチャップ・ソース	・牛乳 ・カップゼリー (ぶどう)	323 kcal 19.9 g 18.2 g 2.1 g	
			香竹汁	なると (対応用)・こんぶ 乾燥わかめ	塩	たけのこ・こまつな	だし汁・塩 しょうゆ			
			コーンサラダ	カットチーズ	油	キャベツ・きゅうり・コーン	酢・塩・こしょう			
2 (金)	牛乳 バナナ	食 パン	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	じゃがいも・砂糖・片栗粉・油	トマト・たまねぎ・にんじん にんにく・ブロッコリー	塩・こしょう	・野菜ジュース ・せんべい	259 kcal 11.3 g 8.3 g 1.9 g	
			キャベツのカレースープ		油	にんじん・しめじ キャベツ・コーン	塩・こしょう・だし汁 薄口しょうゆ・カレー粉			
			いちごジャム		いちごジャム					
7 (水)	麦茶 せんべい	ご はん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐	油・麩・砂糖・片栗粉	はくさい・にんじん・たまねぎ・えのき ながねぎ・生しいたけ・糸こんにゃく	みりん・しょうゆ	・牛乳 ・フライドポテト (冷凍フライドポテト・揚げ油・塩)	351 kcal 20.0 g 16.7 g 2.2 g	
			大根の味噌汁	乾燥わかめ・みそ・煮干し		だいこん・にんじん				
			トマト			トマト				
8 (木)	牛乳 せんべい	ロー ル パン	サケのパン粉焼き	サケ	マヨネーズ (対応用) パン粉 (卵・乳不使用)	乾燥パセリ	しょうゆ	・牛乳 ・野菜菜わかめおにぎり (米・野菜菜菜めしの素 炊き込みわかめ)	379 kcal 23.4 g 14.4 g 2.1 g	
			野菜スープ			たまねぎ・はくさい・にんじん	だし汁・塩・こしょう・酒 薄口しょうゆ			
			ひじきのマリネ	干ひじき・ハム (対応用) カットチーズ	砂糖・ごま油	にんじん・きゅうり・もやし	酢・塩・こしょう しょうゆ			
9 (金)	牛乳 パン		カレーうどん	鶏もも肉・油揚げ こんぶ	冷凍うどん・油・片栗粉	ながねぎ・たまねぎ・ほうれんそう しめじ・にんじん	しょうゆ・塩・酒 カレー粉・だし汁	引き渡し訓練のためおやつはありません。	248 kcal 10.8 g 6.8 g 1.8 g	
			パインサラダ		油	キャベツ・きゅうり・パイン缶	酢・塩			
			スティックゼリー		スティックゼリー					
12 (月)	牛乳 せんべい	ご はん	赤魚の塩焼焼き	赤魚			塩糖	・牛乳 ・みそ蒸しパン (小麦粉・ベーキングパウダー・みそ 砂糖・調整豆乳・油)	376 kcal 20.5 g 11.8 g 2.1 g	
			すまし汁 (こねぎ)	こんぶ	麩	こねぎ・はくさい・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			春雨サラダ	鶏ささみ	はるさめ・砂糖・ごま油	きゅうり・もやし・みかん缶	しょうゆ・酢			
13 (火)	牛乳 パン	ご はん	ポークカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・バター・小麦粉 油	たまねぎ・にんじん・パセリ (乾) にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ 福神漬け	カレー粉・塩 ケチャップ・ソース	・牛乳 ・せんべい	369 kcal 16.1 g 16.0 g 2.0 g	
			福神漬け和え			トマト				
			トマト			トマト				
14 (水)	牛乳 せんべい	ご はん	アスパラのかき揚げ	魚肉ソーセージ (対応用)	小麦粉・揚げ油・砂糖	たまねぎ・にんじん アスパラガス	だし汁・みりん しょうゆ・塩	・牛乳 ・スティックメロンパン (小麦粉・マーガリン (対応用)・砂糖 小麦粉・調整豆乳)	447 kcal 19.3 g 16.8 g 2.5 g	
			豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		はくさい・えのき・にんじん				
			おかか和え	かつお節		キャベツ・きゅうり	しょうゆ			
15 (木)	牛乳 せんべい	食 パン	肉団子スープ	豚ひき肉	片栗粉	たまねぎ・しょうが・にんじん・はくさい ながねぎ・干しいたけ・ほうれんそう	しょうゆ	・牛乳 ・梅おかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ・きざみ揚げ 白ごま)	369 kcal 16.6 g 13.6 g 1.7 g	
			だいこんサラダ		ごま油・砂糖	だいこん・にんじん・きゅうり コーン	酢・しょうゆ			
			ジャム&マーガリン		※一番小さいクラスは提供なし					
16 (金)	牛乳 一口焼き いも	ミニ ロール	ポロネーゼ	豚ひき肉・粉チーズ	スパゲティ・油	たまねぎ・にんじん・しめじ	ケチャップ・塩 ソース	・牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素・パイン缶)	343 kcal 14.2 g 11.0 g 1.5 g	
			わかめスープ	乾燥わかめ	白ごま	はくさい・にんじん・もやし 玉ネギ	塩・だし汁			
			みしょうかん			みしょうかん				
19 (月)	牛乳 せんべい	ご はん	厚揚げの中華炒め	豚肉・厚揚げ	油・片栗粉	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ 生しいたけ・はくさい	酒・塩 オイスターソース	・牛乳 ・ココアクッキー (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 マーガリン (対応用)・塩・ココア)	391 kcal 15.5 g 18.0 g 1.9 g	
			えのきの中華スープ		ごま油	えのき・にんじん・たまねぎ コーン	だし汁・塩 オイスターソース			
			バナナ			バナナ				
20 (火)	牛乳 せんべい	ご はん	じゃがいものそば煮	鶏ひき肉	じゃがいも・油・砂糖・片栗粉	にんじん・たまねぎ・アスパラガス しょうが	しょうゆ・酒 こしょう	・牛乳 ・食パンとジャム (小麦粉・ジャム&マーガリン)	397 kcal 19.3 g 14.9 g 2.2 g	
			小松菜の味噌汁	みそ・煮干し・油揚げ		もやし・こまつな・にんじん				
			トマト			トマト				
21 (水)	牛乳 パン	ご はん	豚肉のしょうが焼き	豚肉	油・片栗粉	しょうが・もやし・たまねぎ にんじん・ピーマン	しょうゆ みりん	・牛乳 ・プリン (プリンの素 (卵不使用)・生乳)	354 kcal 25.4 g 16.8 g 2.3 g	
			高野豆腐の味噌汁	細切りみずす・みそ・煮干し		はくさい・ながねぎ・にんじん				
			塩こんぶ和え	塩こんぶ		キャベツ・きゅうり				
22 (木)	牛乳 せんべい	食 パン	チリコンカン	大豆 (ゆで)・豚ひき肉	じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・にんにく	ケチャップ ソース・塩・こしょう	・牛乳 ・五平もち (米・みそ・砂糖・みりん・酒 白すりごま・油)	459 kcal 22.2 g 19.6 g 2.1 g	
			コンソープ			チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん カボチャ (対応用)・コーン	だし汁・塩			
			チーズ	以上用: 粉チーズ 未満児: 1歳からチーズ						
誕生会										
23 (金)	牛乳 せんべい		メキシカンライス	鶏もも肉	米・油	たまねぎ・にんじん・ピーマン コーン	カレー粉・塩	・牛乳 ・マフィン (小麦・砂糖・乳使用) ※未満児はりんごゼリー	643 kcal 18.2 g 23.0 g 2.1 g	
			ABCスープ		ABCバスタ	たまねぎ・はくさい・にんじん	だし汁・塩・こしょう・酒 薄口しょうゆ			
			みかんサラダ		油	キャベツ・きゅうり・みかん缶	酢・塩・こしょう			
			スティックゼリー		スティックゼリー ※未満児なし		酢・しょうゆ			
26 (月)	牛乳 せんべい	ご はん	サバの味噌煮	さば・みそ	砂糖	しょうが・つきこん	酒	・牛乳 ・わらびもち (片栗粉・砂糖・水・きな粉・砂糖・塩)	360 kcal 20.5 g 17.5 g 2.3 g	
			すまし汁 (ほうれんそう)	こんぶ		ほうれんそう・えのき・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			中華サラダ		砂糖・ごま油	きゅうり・キャベツ・にんじん コーン	しょうゆ・酢			
27 (火)	牛乳 せんべい	ご はん	鶏ごぼうつくね	豆腐・鶏ひき肉	片栗粉・揚げ油・砂糖	ごぼう・ながねぎ・しょうが	塩・こしょう・酒 しょうゆ・みりん	・牛乳 ・ニラの薄焼き (みそ) (小麦粉・にら・みそ・油)	399 kcal 22.3 g 19.0 g 1.9 g	
			たまねぎの味噌汁	みそ・煮干し		たまねぎ・にんじん・はくさい				
			福神和え	もみのり (味付けなし)	ごま油	キャベツ・にんじん・えのき もやし	しょうゆ			
28 (水)	牛乳 一口焼き いも	ご はん	チキンカレー	鶏もも肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 バター・油	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・パセリ	カレー粉・塩 ケチャップ・ソース	・牛乳 ・あじさいゼリー (クルゼリーの素 グレープゼリーの素)	331 kcal 16.1 g 16.2 g 1.6 g	
			ゆかり和え			キャベツ・きゅうり・ゆかり	塩			
			トマト			トマト				
29 (木)	牛乳 せんべい	コッ ペ パン	鶏肉の味噌マヨ焼き	鶏もも肉・みそ	マヨネーズ (対応用)	にんじん・アスパラガス・しめじ たまねぎ	しょうゆ	・牛乳 ・わかめじゃこおにぎり (米・炊き込みわかめ・じゃこ)	390 kcal 23.1 g 13.9 g 1.8 g	
			オニオンスープ	ベーコン (対応用)		キャベツ・にんじん・たまねぎ	塩・しょうゆ だし汁			
			小玉すいか			小玉すいか				
30 (金)	牛乳 バナナ	食 パン	フォー	鶏もも肉	平麺ビーフン・油	にんじん・たまねぎ・たけのこ (水煮) 干しいたけ・チンゲンサイ	塩・薄口しょうゆ 地味鶏ブイヨン	・牛乳 ・せんべい	366 kcal 18.9 g 15.8 g 2.4 g	
			にらのナムル		白ごま・ごま油・砂糖	にら・もやし・にんじん 切り干し大根	酢・塩 しょうゆ			
			チーズ	以上用: スライスチーズ 未満児: 1歳からチーズ						

今月の平均栄養量・・・エネルギー378Kcal、たんぱく質18.7g、脂質15.4g、塩分2.0g
 保育園栄養量と目標量・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.2g、塩分1.5g (R6年度参考)

・アレルギー原因食品
 ・栄養価は昼食とおやつを合わせた値です。主食のごはんとパンの分は除いています。
 ・都合により献立が変更となる場合があります