



5月 給食献立表



令和5年

3歳未満児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	鶏ひき肉の混ぜごはん 切干大根のカレー炒め 白菜とじゃがいもの味噌汁 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・豚ひき肉 油揚げ・米みそ	ミレービスケット・三温糖・米 じゃがいも	にんじん・さやいんげん・切干しいたけ はくさい・こねぎ・清見オレンジ
2	火	チキンカレーライス さっぱりサラサバ 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 サラダせんべい 牛乳	普通牛乳・鶏もも・だいざ	ミニ野菜ステック・じゃがいも・米 マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油 塩せんべい	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 カットわかめ・清見オレンジ
6	土	ひじきチャーハン マカロニサラダ えのきとわかめのすまし汁 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミレービスケット・米・マカロニ・三温糖 ごま油・クッキー・鉄カルウエハース	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・にんじん スイートコーン缶詰・カットわかめ・清見オレンジ
8	月	鮭の塩焼き ほうれん草とかぼちのおかか和え 豚汁 ごはん りんご	野菜バー 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	普通牛乳・さけ・かつお節・豚もも 米みそ	ミニ野菜ステック・片栗粉・三温糖・米 ごま	ほうれん草・西洋かぼちゃ・にんじん・大根 ぶなしめじ・こねぎ・りんご
9	火	照り焼きハンバーグ 切干大根の煮物 こまつなとめじのかきたま汁 ごはん 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 麩のラスク 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・豚かた・鶏卵・きな粉	ミレービスケット・パン粉・三温糖 片栗粉・米・麩・無塩バター グラニュー糖	たまねぎ・切干しいたけ・にんじん 青ピーマン・乾しいたけ・こまつな・にんじん ぶなしめじ・清見オレンジ
10	水	ハヤシライス さっぱりマカロニサラダ りんご	野菜バー 牛乳 ちんすこう 牛乳	普通牛乳・牛もも・だいざ・ツナ缶 きな粉	ミニ野菜ステック・米・じゃがいも マカロニ・三温糖・ごま油・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・きゅうり りんご
11	木	さわらのレモン焼き 高野豆腐の卵とじ さつまいもともやしのみそ汁 ごはん 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 カルピスヨーグルト 牛乳	普通牛乳・鮭・鶏卵・高野豆腐 米みそ・ヨーグルト・カルピス	ミレービスケット・片栗粉・三温糖 さつまいも・米	レモン・さやいんげん・にんじん・乾しいたけ こまつな・りよくとうもろこし・たまねぎ 清見オレンジ・みかん缶詰
12	金	ねぎ塩豚丼 パンバンジー 豆腐とうすあげのすまし汁 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 じゃがいもポテト 牛乳	普通牛乳・豚もも・ささ身・絹ごし豆腐 油揚げ・パルメザンチーズ	ミニ野菜ステック・片栗粉・ごま・米 三温糖・ごま油・じゃがいも・薄力粉	長ねぎ・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ しょうが・にんじん・りよくとうもろこし・きゅうり カットわかめ・えのきたけ・清見オレンジ
13	土	マーボー丼 さつまいもの甘露煮 高野豆腐としめじのすまし汁 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・高野豆腐	ミレービスケット・三温糖・片栗粉・米 さつまいも・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ぶなしめじ こねぎ・清見オレンジ
15	月	さばのみぞれ煮 春雨サラダ 豆腐とかぼちの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	普通牛乳・まさば・ツナ缶・絹ごし豆腐 米みそ・かつお節	ミレービスケット・三温糖・はるさめ ごま・ごま油・米	大根・にんじん・きゅうり・たまねぎ・こねぎ 西洋かぼちゃ・清見オレンジ
16	火	あんかけチャーハン 厚揚げの和風麻婆 こまつなのみそ汁 ごはん りんご	野菜バー 牛乳 ゴマラスク 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏卵・厚揚げ 豚ひき肉・米みそ・きな粉	ミニ野菜ステック・片栗粉・米・三温糖 食パン・ケーキマーガリン・ごま	長ねぎ・にんじん・ほうれん草・れんこん しょうが・りよくとうもろこし・こねぎ・こまつな りんご
17	水	肉豆腐 小松菜のおひたし かぼちのかきたま汁 ごはん 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 青のりポテト 牛乳	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐・鶏卵	ミレービスケット・三温糖・片栗粉・ごま 米・じゃがいも・オリーブ油	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こまつな はくさい・西洋かぼちゃ・えのきたけ・こねぎ 清見オレンジ・青のり粉
18	木	さばの油淋ソース じゃがいものカレーそばろ ほうれん草ともやしのみそ汁 ごはん りんご	野菜バー 牛乳 メロンパン風クッキー 牛乳	普通牛乳・まさば・鶏ひき肉・米みそ 鶏卵	ミニ野菜ステック・片栗粉・三温糖 じゃがいも・米 森永ホットケーキミックス・調合油 グラニュー糖	長ねぎ・たまねぎ・ほうれん草 りよくとうもろこし・ぶなしめじ・りんご
19	金	他人丼 ブロッコリーのツナ和え 若竹汁 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵・ツナ缶 絹ごし豆腐・かつお節 プロセスチーズ	ミレービスケット・三温糖・米	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ブロッコリー りよくとうもろこし・たけのこ水煮・カットわかめ 清見オレンジ
20	土	チキンライス ゆかりパスタ キャベツとしめじのスープ 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉	ミレービスケット・米・マカロニ・スパゲッティ オリーブ油・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 キャベツ・ぶなしめじ・清見オレンジ
22	月	ポテトオムレツ キャベツのごま和え コンソメスープ ごはん りんご	野菜バー 牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・鶏卵・豚ひき肉	ミニ野菜ステック・じゃがいも・三温糖 ごま・米・食パン・上白糖	たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー キャベツ・にんじん・ぶなしめじ・こまつな りんご
23	火	サーモンフライ 三色ナムル キャベツと玉ねぎのすまし汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 ショートブレッド 牛乳	普通牛乳・さけ・油揚げ	ミレービスケット・マヨネーズ・パン粉 オリーブ油・三温糖・ごま油・米 調合油・上白糖・薄力粉	たまねぎ・ほうれん草・りよくとうもろこし にんじん・キャベツ・カットわかめ・りんご
24	水	豆腐のつくね焼き キャベツのゆかり和え 根菜汁 ごはん 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 おからカステラ 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・おから・鶏卵	ミニ野菜ステック・三温糖・片栗粉・米 上白糖・調合油	しょうが・たまねぎ・にんじん・ほしひじき キャベツ・にんじん・大根・ごぼう・れんこん こねぎ・清見オレンジ
25	木	さわらのてりやき 大豆とひじきの五目煮 ほうれん草のかきたま汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 ケチャップポテト 牛乳	普通牛乳・鮭・大豆ドライパック缶 油揚げ・鶏卵	ミレービスケット・片栗粉・三温糖・米 じゃがいも・調合油	さやいんげん・ほしひじき・乾しいたけ にんじん・ほうれん草・たまねぎ えのきたけ・りんご
26	金	こいのぼりライス ブロッコリーのおひたし 鶏肉のマーマレード焼き ゆかりパスタ 豆腐とえのきのすまし汁 いちご	野菜バー 牛乳 デコレーションケーキ 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・焼き竹輪・鶏もも 絹ごし豆腐	ミニ野菜ステック・米・三温糖 マーマレード・片栗粉 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 ホールケーキ	たまねぎ・ぶなしめじ・青ピーマン・レーズン にんじん・ブロッコリー・スイートコーン缶詰 根みつばえのきたけ・カットわかめ・いちご
27	土	カレーライス 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚もも・だいざ	ミレービスケット・じゃがいも・米 クッキー・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・清見オレンジ
29	月	ビビンバ丼 パンネソテー 大根のかきたまスープ 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 スノーボールクッキー 牛乳	普通牛乳・牛もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 鶏卵	ミレービスケット・三温糖・ごま・米 パンネ・オリーブ油・片栗粉・薄力粉 上白糖・調合油・粉糖	たまねぎ・ほうれん草・にんじん りよくとうもろこし・キャベツ・青ピーマン・大根 ぶなしめじ・こねぎ・清見オレンジ
30	火	さばの味噌だれ さつまいものレモン煮 中華スープ ごはん りんご	野菜バー 牛乳 カップヨーグルト 牛乳	普通牛乳・まさば・米みそ・豚もも 絹ごし豆腐・ヨーグルト	ミニ野菜ステック・片栗粉・三温糖 ごま油・さつまいも・米	しょうが・さやいんげん・レモン・はくさい スイートコーン缶詰・こねぎ・りんご
31	水	タンダーリーチキン ブロッコリーのおひたし かぼちのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 きなこボーロ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト・米みそ きな粉	ミレービスケット・三温糖・米・片栗粉 上白糖・調合油	しょうが・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・えのきたけ カットわかめ・清見オレンジ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
411 kcal	16.3 g	14.9 g	276 mg	1.9 mg	155 μg	0.23 mg	0.38 mg	20 mg

※都合により献立変更がある場合がございます。ご了承ください。

※こども園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。
アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、
様子を見ていただきますよう、よろしくお願い致します。





5月 給食献立表



令和5年

3歳以上児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1 月	鶏ひき肉の混ぜごはん 切干大根のカレー炒め 白菜とじゃがいもの味噌汁 清見オレンジ	ゆかりおにぎり 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉・油揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・米・じゃがいも	にんじん・さやいんげん・切干しいこん はくさい・こねぎ・清見オレンジ
2 火	チキンカレーライス さっぱりサラスパ 清見オレンジ	サラダせんべい 牛乳	鶏もも・だいず・普通牛乳	じゃがいも・米・マカロニ・スパゲッティ 三温糖・ごま油・塩せんべい	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 カットわかめ・清見オレンジ
6 土	ひじきチャーハン マカロニサラダ えのきとわかめのすまし汁 清見オレンジ	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・マカロニ・三温糖・ごま油・クッキー 鉄カルウエハース	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・にんじん スイートコーン缶詰・カットわかめ・清見オレンジ
8 月	鮭の塩焼き ほうれん草とかぼちのおかか和え 豚汁 ごはん りんご	わかめおにぎり 牛乳	さけ・かつお節・豚もも・米みそ 普通牛乳	片栗粉・三温糖・米・ごま	ほうれんそう・西洋かぼちや・にんじん・大根 ぶなしめじ・こねぎ・りんご
9 火	照り焼きハンバーグ 切干大根の煮物 こまつなとしめじのかきたま汁 ごはん 清見オレンジ	麩のラスク 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳・豚かた・鶏卵・きな粉	パン粉・三温糖・片栗粉・米・麩 無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・切干しいこん・にんじん 青ピーマン・乾しいたけ・こまつな・にんじん ぶなしめじ・清見オレンジ
10 水	ハヤシライス さっぱりマカロニサラダ りんご	ちんすこう 牛乳	牛もも・だいず・ツナ缶・きな粉 普通牛乳	米・じゃがいも・マカロニ・三温糖 ごま油・薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・きゅうり りんご
11 木	さわらのレモン焼き 高野豆腐の卵とじ さつまいもともやしのみそ汁 ごはん 清見オレンジ	カルピスヨーグルト 牛乳	鯖・鶏卵・高野豆腐・米みそ ヨーグルト・カルピス・普通牛乳	片栗粉・三温糖・さつまいも・米	レモン・さやいんげん・にんじん・乾しいたけ こまつな・りよくとうもやし・たまねぎ 清見オレンジ・みかん缶詰
12 金	ねぎ塩豚丼 パンパンジー 豆腐とうすあげのすまし汁 清見オレンジ	じゃがいもポテト 牛乳	豚もも・ささ身・絹ごし豆腐・油揚げ パルメザンチーズ・普通牛乳	片栗粉・ごま・米・三温糖・ごま油 じゃがいも・薄力粉	長ねぎ・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ しょうが・にんじん・りよくとうもやし・きゅうり カットわかめ・えのきたけ・清見オレンジ
13 土	マーボー丼 さつまいもの甘露煮 高野豆腐としめじのすまし汁 清見オレンジ	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・赤色辛みそ 高野豆腐・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・さつまいも クッキー・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ぶなしめじ こねぎ・清見オレンジ
15 月	さばのみぞれ煮 春雨サラダ 豆腐とかぼちの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	おかかおにぎり 牛乳	まさば・ツナ缶・絹ごし豆腐・米みそ かつお削り節・普通牛乳	三温糖・はるさめ・ごま・ごま油・米	大根・にんじん・きゅうり・たまねぎ・こねぎ 西洋かぼちや・清見オレンジ
16 火	あんかけチャーハン 厚揚げの和風麻婆 こまつなのみそ汁 ごはん りんご	ゴマラスク 牛乳	さけ・鶏卵・厚揚げ・豚ひき肉・米みそ きな粉・普通牛乳	片栗粉・米・三温糖・食パン ケーキマーガリン・ごま	長ねぎ・にんじん・ほうれんそう・れんこん しょうが・りよくとうもやし・こねぎ・こまつな りんご
17 水	肉豆腐 小松菜のおひたし かぼちのかきたま汁 ごはん 清見オレンジ	青のりポテト 牛乳	牛もも・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳	三温糖・片栗粉・ごま・米・じゃがいも オリーブ油	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こまつな はくさい・西洋かぼちや・えのきたけ・こねぎ 清見オレンジ・青のり粉
18 木	さばの油淋ソース じゃがいものカレーそば ほうれん草ともやしのみそ汁 ごはん りんご	メロンパン風クッキー 牛乳	まさば・鶏ひき肉・米みそ・鶏卵 普通牛乳	片栗粉・三温糖・じゃがいも・米 森永ホットケーキミックス・調合油 グラニュー糖	長ねぎ・たまねぎ・ほうれんそう りよくとうもやし・ぶなしめじ・りんご
19 金	他人丼 ブロッコリーのツナ和え 若竹汁 清見オレンジ	チーズおにぎり 牛乳	豚もも・鶏卵・ツナ缶・絹ごし豆腐 かつお節・プロセスチーズ・普通牛乳	三温糖・米	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ブロッコリー りよくとうもやし・たけのこ水煮・カットわかめ 清見オレンジ
20 土	チキンライス ゆかりパスタ キャベツとしめじのスープ 清見オレンジ	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 クッキー・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 キャベツ・ぶなしめじ・清見オレンジ
22 月	ポテトオムレツ キャベツのごま和え コンソメスープ ごはん りんご	フレンチトースト 牛乳	鶏卵・豚ひき肉・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・ごま・米・食パン 上白糖	たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー キャベツ・にんじん・ぶなしめじ・こまつな りんご
23 火	サーモンフライ 三色ナムル キャベツと玉ねぎのすまし汁 ごはん りんご	ショートブレッド 牛乳	さけ・油揚げ・普通牛乳	マヨネーズ・パン粉・オリーブ油 三温糖・ごま油・米・調合油・上白糖 薄力粉	たまねぎ・ほうれんそう・りよくとうもやし にんじん・キャベツ・カットわかめ・りんご
24 水	豆腐のつくね焼き キャベツのゆかり和え 根菜汁 ごはん 清見オレンジ	おからカステラ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ・おから 鶏卵・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・上白糖・調合油	しょうが・たまねぎ・にんじん・ほしひじき キャベツ・にんじん・大根・ごぼう・れんこん こねぎ・清見オレンジ
25 木	さわらのてりやき 大豆とひじきの五目煮 ほうれん草のかきたま汁 ごはん りんご	ケチャップポテト 牛乳	鯖・大豆ドライパック缶・油揚げ・鶏卵 普通牛乳	片栗粉・三温糖・米・じゃがいも 調合油	さやいんげん・ほしひじき・乾しいたけ にんじん・ほうれんそう・たまねぎ えのきたけ・りんご
26 金	こいのぼりライス ブロッコリーのおひたし 鶏肉のマーマレード焼き ゆかりパスタ 豆腐とえのきのすまし汁 いちご	デコレーションケーキ 牛乳	豚ひき肉・焼き竹輪・鶏もも 絹ごし豆腐・普通牛乳	米・三温糖・マーマレード・片栗粉 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 ホールケーキ	たまねぎ・ぶなしめじ・青ピーマン・レーズン にんじん・ブロッコリー・スイートコーン缶詰 根みつば・えのきたけ・カットわかめ・いちご
27 土	カレーライス 清見オレンジ	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚もも・だいず・普通牛乳	じゃがいも・米・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・清見オレンジ
29 月	ビビンバ丼 ペンネソテー 大根のかきたまスープ 清見オレンジ	スノーボールクッキー 牛乳	牛もも・ツナ缶・絹ごし豆腐・鶏卵 普通牛乳	三温糖・ごま・米・ペンネ・オリーブ油 片栗粉・薄力粉・上白糖・調合油 粉糖	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん りよくとうもやし・キャベツ・青ピーマン・大根 ぶなしめじ・こねぎ・清見オレンジ
30 火	さばの味噌だれ さつまいものレモン煮 中華スープ ごはん りんご	カップヨーグルト 牛乳	まさば・米みそ・豚もも・絹ごし豆腐 ヨーグルト・普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま油・さつまいも 米	しょうが・さやいんげん・レモン・はくさい スイートコーン缶詰・こねぎ・りんご
31 水	タンダーチキン ブロッコリーのおひたし かぼちのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	きなこボーロ 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・米みそ・きな粉 普通牛乳	三温糖・米・片栗粉・上白糖・調合油	しょうが・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・西洋かぼちや・えのきたけ カットわかめ・清見オレンジ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
494 kcal	19.8 g	15.9 g	298 mg	2.6 mg	186 μg	0.29 mg	0.41 mg	26 mg

※都合により献立変更がある場合がございます。ご了承ください。

※こども園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。
アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、
様子を見ていただきますよう、よろしくお願い致します。

