

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児（未満児）		
1	木	ごはん	米				希望保育となります。 GWはほかほか陽気になるといいですね🌻	エネルギー(kcal)	633	
		てりやきちきん	砂糖	鶏肉		しょうゆ みりん			509	
		ひじきのいために	じゃがいも 砂糖	豚肉	ひじき 人参 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質(g)	23.7	
		さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	玉ねぎ わかめ ねぎ				18.6	
		ねーぶる			ネーブル			脂質(g)	24	
		(おやつ)むぎちゃ むらさきいもせんべい	むらさきいもせんべい						18.7	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう どーなつ	ドーナツ	牛乳			食塩(g)	1.7/1.4		
2	金	ごはん	米				希望保育となります。 GW中交通安全に注意して元気に過ごしてくださいね。	エネルギー(kcal)	562	
		あつあげのそぼろあんかけ	片栗粉 砂糖	厚揚げ 豚ひき肉	生姜 グリンピース	酒 しょうゆ みりん			475	
		まかろにさらだ	マカロニ マヨネーズ	ツナ水煮	きゅうり 人参 コーン	塩		たんぱく質(g)	19.8	
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ	長ねぎ わかめ				15.6	
		ぜりー	ゼリー					脂質(g)	18.6	
		(おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ						14.4	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう ばなな せんべい	せんべい	牛乳	バナナ			食塩(g)	1.6/1.2	
3	土	おやこどん とうふのすましじる くだもの	米 砂糖 油	鶏肉 卵 豆腐	果物 玉ねぎ 人参 えのき 椎茸	しょうゆ みりん 酒		エネルギー(kcal)	546/456	
		(おやつ)はいはいん	ハイハイン					たんぱく質(g)	17.3/14	
		(15時おやつ)おたのしみ		牛乳				脂質(g)	17.9/14.4	
								食塩	1/0.8	
5	月	こどものひ								
6	火	ふりかえきゅうじつ								
7	水	🌻こい🌻とーすと こどもの日メニュー	コッペパン マヨネーズ	ツナ水煮 ちくわ	青のり 玉ねぎ グリンピース		子どもの日メニューです。健やかに成長できるように祈ります。	エネルギー(kcal)	677	
		めんちかつ	油	メンチカツ					506	
		こーるすろーさらだ	マヨネーズ 砂糖	すりごま	キャベツ 人参 きゅうり	しょうゆ 塩 酢		たんぱく質(g)	21.4	
		こーんぼたーじゅすーぷ		ウインナー 豆乳	玉ねぎ しめじ 人参 クリームコーン コーン缶 パセリ	鶏ガラスープ			15.5	
		いちご			いちご			脂質(g)	29.2	
		(おやつ)むぎちゃ しおせんべい	しおせんべい						20.6	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう ちまきふうおむすび	米 もち米 ごま油	牛乳 豚ひき肉	人参 干しいたけ たけのこ	しょうゆ みりん 塩		食塩(g)	2.5/1.8	
8	木	ごはん	米				ごまの風味がたまらないゴマみそ焼きです。パサパサになりやすい魚も食べやすく変身です。	エネルギー(kcal)	639	
		さわらのごまみそやき	砂糖	さわら みそ すりごま	生姜	しょうゆ 酒			513	
		だいずとひじきのいために		大豆 鶏肉	ひじき 干しいたけ たけのこ			たんぱく質(g)	28.6	
		とんじる	じゃがいも 豚肉		大根 人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ				22.5	
		ばなな			バナナ			脂質(g)	26.2	
		(おやつ)むぎちゃ むらさきいもせんべい	むらさきいもせんべい						20.5	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう いそごまくっきー	小麦粉 砂糖 バター	ごま 卵 牛乳	青のり			食塩(g)	1.7/1.4	
9	金	うちこみうどん	うどん	鶏肉 油揚げ 煮干し	人参 大根 干しいたけ ごぼう ねぎ えのき	しょうゆ みりん 酒 塩	いりこだしを使用し、たくさんの野菜が入った打ちこみうどんです。	エネルギー(kcal)	481	
		きすのてんぷら	小麦粉 油	きす					403	
		さんしょくおひたし		かつお節	ほうれん草 人参 もやし	しょうゆ		たんぱく質(g)	26.4	
		りんご			りんご				22.2	
		(おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ					脂質(g)	12.4	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう かすてら こざかな	カステラ	牛乳 小魚					9.4	
								食塩(g)	2.7/2.2	
10	土	ごはん てりやきちきん さらだ みそしる くだもの	米 油 マカロニ	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	若芽 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん		エネルギー(kcal)	574/467	
		(おやつ)はいはいん	ハイハイン					たんぱく質(g)	22.1/17.8	
		(15時おやつ)おたのしみ		牛乳				脂質(g)	17.3/13.9	
								食塩	2/1.6	
12	月	ごはん	米				パイ生地には黒糖抹茶を振りかけて焼き上げます。新茶に合うおやつを作ります。	エネルギー(kcal)	559	
		さばのしおやき		さば					447	
		きんぴらごぼう	砂糖 油	豚ひき肉 ごま	ごぼう 人参 ピーマン	塩 しょうゆ		たんぱく質(g)	21.8	
		すましじる		鶏肉	大根 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ 塩 酢			17.1	
		おれんじ			オレンジ			脂質(g)	23.5	
		(おやつ)むぎちゃ おこさませんべい	おこさませんべい						18.3	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう こくとうおちゃぱい	パイ生地 黒糖 グラニュー糖	牛乳	抹茶			食塩(g)	1.4/1.2	
13	火	かれーらいす	じゃが芋 砂糖 米	豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく	カレールウ ケチャップ ソース 赤ワイン 鶏がらスープ 塩 しょう	カレーライスは皆大好物。野菜もお肉もいっぱい入っているからモリモリ食べて健康な体を作りましょう。	エネルギー(kcal)	597	
		シーチキンさらだ	じゃが芋 マヨネーズ	シーチキン	きゅうり 人参 コーン	塩			483	
		ばなな			バナナ			たんぱく質(g)	17.8	
									13.9	
		(おやつ)むぎちゃ やさいこんそめりんぐ	野菜コンソメリング					脂質(g)	15.7	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう おかかおにぎり	米	牛乳	かつお節	しょうゆ			12.7	
								食塩(g)	1.6/1.3	
14	水	ごはん	米				餃子の皮で作る簡単ピザ！お家でもぜひ作ってみてください。	エネルギー(kcal)	468	
		にくじゃが	じゃが芋 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース	しょうゆ 酒 みりん			377	
		いんげんのごまあえ	砂糖	ごま	さやいんげん キャベツ 人参	しょうゆ		たんぱく質(g)	20.5	
		とうふのみそしる		豆腐 みそ	しめじ ねぎ わかめ				16.2	
		りんご			りんご			脂質(g)	12.7	
		(おやつ)むぎちゃ しおせんべい	塩せんべい						9.7	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう かんたんぴざ	餃子の皮	ツナ水煮 チーズ 牛乳	玉ねぎ ピーマン	ケチャップ		食塩(g)	1.9/1.6	
15	木	ごはん	米				今日のサラダには旬のさやえんどうが入ります。彩り鮮やかおいしいです。	エネルギー(kcal)	511	
		げんきたまごやき		卵 しらす干し 牛乳	人参 ピーマン コーン	塩 こしょう ケチャップ			411	
		ひじきとつなのさらだ	マヨネーズ	ツナ水煮 ごま	ひじき コーン さやえんどう	塩		たんぱく質(g)	18.3	
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	豚肉 みそ	玉ねぎ しめじ ねぎ				14.3	
		ねーぶる			ネーブル			脂質(g)	18.6	
		(おやつ)むぎちゃ むらさきいもせんべい	むらさきいもせんべい						14.4	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう さつまいものばたーやき	さつまいも バター					食塩(g)	1.7/1.4	
16	金	ごはん	米				そら豆のさやだし体験をしてゆでたてをいただきます。ホクホクしておいしいです。	エネルギー(kcal)	595	
		あまからちきん	片栗粉 砂糖	鶏肉		しょうゆ みりん 酒			485	
		きりぼしだいこんのにも	砂糖	油揚げ	人参 切り干し大根 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質(g)	24.6	
		とうふのみそしる	じゃが芋	豆腐 みそ	若芽				16.7	
		そらめしおゆで / ぜりー	ゼリー		そら豆	塩		脂質(g)	22.7	
		(おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ						15.7	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう くらっかー ばなな	クラッカー		バナナ			食塩(g)	1.8/1.4	

17	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 じゃが芋 マカロニ ハイハイン	ツナ 豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 果物	カレールウ 塩 ソース こしょう		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	611/470 18.4/14.6 31/24.9 2.1/1.7
19	月	ごはん さけのさいきょうやき さつまいものさらだ ちんげんさいのすましじる おれんじ (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう いちごむしばん	米 砂糖 さつまいも マヨネーズ	鮭 みそ 鶏肉	コーン 人参 きゅうり チンゲン菜 えのき オレンジ	酒 みりん 塩 しょうゆ 塩 酢	いちごの色 がほんのり ついて春色 で可愛い蒸 しパンで す。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩(g)	509 407 21.9 17.2 12.8 9.8 1.9/1.5
20	火	 ♥おたのしみめにゅー♥  (おやつ)むぎちゃ やさいこんそめりんぐ (15時おやつ)アシドミルク ケーキ	米 バター 片栗粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ じゃがいも ゼリー 野菜コンソメリング ケーキ	豚ひき肉 鶏レバー 豆腐 ツナ水煮	玉ねぎ 人参 グリンピース 玉ねぎ 人参 ひじき きゅうり 人参 コーン キャベツ かぼちゃ	コンソメ 塩 塩 こしょう ソース ケチャップ 塩 コンソメ 塩	5月生まれ のお友達 お誕生日お めでとうご ざいます！	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩(g)	616 524 19.7 16.7 19.9 16.7 2.1/1.7
21	水	ぐりんピーすごはん ぶたにくのうめみそやき ませどあんさらだ とうふのすましじる いちご (おやつ)むぎちゃ しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう きなこらすく	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	豚肉 みそ すりごま ツナ水煮 豆腐	グリンピース 梅干し きゅうり 人参 コーン えのき 人参 ねぎ いちご	塩 酒 みりん 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 酢	グリンピー スご飯はみ んな好きか な？この時 期のグリン ピースはと ても甘いで す。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩(g)	586 427 25.4 16.6 26.8 17.5 2.2/1.8
22	木	ごはん まーぼーどうふ しるばーさらだ わかめすーぶ ばなな (おやつ)むぎちゃ むらさきいもせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃーまんぼてと	米 砂糖 片栗粉 春雨 マヨネーズ じゃがいも むらさきいもせんべい じゃがいも	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏ささみ水煮	玉ねぎ 人参 なら にんにく 生姜 きゅうり コーン わかめ キャベツ ねぎ バナナ	しょうゆ 中華だし 塩 中華だし 塩	保育園の定 番メニュー 麻婆豆腐は 白いご飯と よく合いま す。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩(g)	506 407 19.1 14.9 18.3 14.2 2.2/1.8
23	金	ぶたたまどん あおなのしらすあえ きりぼしとかぼちゃのみそしる よーぐると (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぶちかすてら りんご	米 砂糖 片栗粉 かぼちゃボーロ ブチかすてら	豚肉 卵 ちくわ しらす干し 油揚げ みそ ヨーグルト	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ ほうれん草 キャベツ 切り干し大根 かぼちゃ 玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	たっぷりお 肉と野菜で 作る豚玉丼 はパワーが もりもり出 てくるメ ニューで す！	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩(g)	581 458 25.4 20.3 17.6 12 2.3/1.8
24	土	ごはん さけのしおやき にもの みそしる くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 砂糖 じゃがいも ハイハイン	鮭 豆腐 みそ 牛乳	果物 玉ねぎ 人参 若芽 グリンピース	塩 しょうゆ みりん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	540/440 23.5/18.9 11.1/8.9 1.8/1.5
26	月	ごはん とりのみそがらめやき ちゅうかあえ こまつなのすましじる ねーぶる (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう さつまいものがれっと	米 ごま油 砂糖 お予さませんべい さつまいも バター ホットケーキミックス	鶏肉 みそ 鶏ささみ水煮 豆腐	みりん 酒 もやし キャベツ きゅうり 小松菜 えのき ネーブル	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 酢	さつまいも とチーズが 入ったガ レットは牛 乳と相性の 良いおやつ です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩(g)	543 435 24.4 19.2 21.3 16.6 1.9/1.6
27	火	★ゆかりごはん しろみざかなのやさいあんかけ ごぼうさらだ もやしのみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ やさいこんそめりんぐ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばんみみかりんとう	米 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ 砂糖 野菜コンソメリング パン 砂糖	白身魚(たら) ツナ水煮 すりごま 豚肉 みそ 牛乳	ゆかり粉 生姜 人参 玉ねぎ 干しいたけ みつば ごぼう きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ バナナ	酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ 塩	ごぼうはよ く噛んで食 べましょ う。手作り 胡麻マヨド レッシング で和えて作 ります。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩(g)	517 419 21.6 17 15.1 12.2 1.9/1.5
28	水	しょくばん ぼーくビーんず ぶろっこりーさらだ こんそめすーぶ ねーぶる (おやつ)むぎちゃ しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃこちゃーはん	食パン じゃがいも マヨネーズ 砂糖 塩せんべい 米 ごま油	大豆 豚肉 豆腐 牛乳 しらす干し	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく しめじ ブロッコリー 玉ねぎ コーン キャベツ 人参 ネーブル ひじき 玉ねぎ ねぎ	コンソメ 塩 こしょう ケチャップ 赤ワイン ソース 酢 しょうゆ 塩 コンソメ 塩 しょうゆ 中華だし	ボークビー ンズはお父 さんお母さ んも食べて きた給食定 番メ ニュー。大 豆がたっぷ り食べられ ます。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩(g)	539 434 23.1 18.2 16 12.4 3.2/2.8
29	木	ごはん まつかぜやき ひじきのいために さつまいものみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ むらさきいもせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう れーすんむしばん	米 片栗粉 砂糖 砂糖 さつまいも 紫いもせんべい 砂糖 ホットケーキミックス 小麦粉	鶏ひき肉 豆腐 いりごま みそ 油揚げ みそ 牛乳	人参 玉ねぎ 切り干し大根 人参 ひじき 干しいたけ 玉ねぎ わかめ ねぎ バナナ レーズン	しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ みりん 酒	松風焼きは 隠し味に味 噌を入れて 作ります。 豆腐も入れ るので柔ら かく食べや すいです。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩(g)	568 457 22.8 17.9 16.4 12.6 1.8/1.6
30	金	はやしらいす こーるすろーさらだ おれんじ (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう うえはーす りんご	米 じゃがいも 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖 かぼちゃボーロ ウエハース(鉄強化)	豚肉 生クリーム 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース トマト缶 マッシュルーム キャベツ 人参 オレンジ りんご	ケチャップ ソース 赤 ワイン コンソメ 塩 こ しょう 鶏ガラ スープ スソース デミグラ 酢 しょうゆ 塩	ルウから作 るハヤシラ イスです。 朝から作る 様子が見れ ますので給 食室を覗き に来てね。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩(g)	527 440 18.4 14.4 16.4 12.9 1.4/1.1
31	土	ごはん さけのしおやき にもの みそしる くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 砂糖 じゃがいも ハイハイン	鮭 豆腐 みそ 牛乳	果物 玉ねぎ 人参 若芽 グリンピース	塩 しょうゆ みりん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	540/440 23.5/18.9 11.1/8.9 1.8/1.5

食材の入荷により、献立を変更する場合があります。

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ