

献立表

2026年5月

ひいらぎこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 金	昼食	たけのご飯	胚芽米	油揚げ	たけのこ(水煮缶)、にんじん	しょうゆ、酒、めんつゆ、食塩
		鶏の唐揚げ	なたね油、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉	しょうが	しょうゆ、酒
		もくもく野菜のおかか和え			ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
		すまし汁	手鞠麩(小麦)	絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	えのきだけ、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
午後おやつ	こどもの日蒸しパン	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、こしあん(生)		ベーキングパウダー、ココアパウダー、グリンディー	
	牛乳		牛乳			
02 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		わかめうどん(天かす入り)	ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦)、上白糖	牛肉、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、だしかつお、食塩
		バナナ			バナナ	
07 木	昼食	ハヤシライス	胚芽米	豚肉	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ	ハヤシライス(小麦・大豆・豚肉を含む)、ケチャップ
		春キャベツのマリネ	上白糖、オリーブオイル	ハム(卵不使用)	キャベツ、グリーンアスパラガス	酢、食塩
		みかん缶			たまねぎ、にんじん	
	午後おやつ	お米deいちごスティックケーキ	米粉、砂糖、植物油	豆乳	いちごピューレ	乳化剤、膨張剤
08 金	昼食	あじの混ぜごはん	胚芽米、ごま油	あじ、きざみのり	しそ	しょうゆ、糸かつお
		なすのそぼろ炒め	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、こんぶ(だし用)	なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが	だしかつお、酒、しょうゆ
		お味噌汁		油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	キャベツ、たまねぎ、にんじん	だしかつお
	午後おやつ	スノーボールクッキー	小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖			
09 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		和風ツナスパゲティ	スパゲティ(小麦)、オリーブオイル	ツナ、きざみのり	水菜、たまねぎ、えのきだけ、にんじん	めんつゆ、食塩
11 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		鯖の塩麹焼き		さば		塩こうじ
		ひじき豆	つきこんにゃく、上白糖	だいず水煮レトルト、こんぶ(だし用)	にんじん、ひじき	しょうゆ、みりん
		すまし汁		厚揚げ、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、トウモロコシ	しょうゆ、だしかつお、食塩
午後おやつ	ジャーマンポテト	じゃがいも、なたね油	ウインナー(卵不使用)	たまねぎ	コンソメ、食塩、こしょう	
	牛乳		牛乳			
12 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		和風チーズダッカルビ	じゃがいも、上白糖、なたね油	鶏もも肉、味噌、とろけるチーズ		酒、みりん、オスターソース、しょうゆ
		添え野菜(ブロッコリー)			ブロッコリー(冷凍)	
	わかめスープ	はるさめ	木綿豆腐、わかめ(乾)	たまねぎ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩	
午後おやつ	ココアポンデケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、白玉粉、上白糖、なたね油	絹ごし豆腐		ココアパウダー	
13 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭のムニエル	片栗粉、小麦粉、上白糖、オリーブオイル	鮭	ホールトマト缶詰	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう
		マカロニサラダ	マカロニ(小麦)、上白糖、オリーブオイル	ツナ	きゅうり、たまねぎ	酢、食塩、こしょう
	コンソメスープ		ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、レタス、にんじん	コンソメ、食塩	
午後おやつ	焼きそば	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉、あおのり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら	焼きそばソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もち・りんご含む)、ウスターソース(大豆・りんご含む)、粉かつお、食塩、こしょう	
14 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		さわらの西京焼き	上白糖	さわら、味噌		みりん、酒
		鶏と高野の煮物	上白糖	鶏もも肉、いんげんまめ(冷凍)	にんじん	しょうゆ、みりん、だしかつお
	すまし汁		凍り豆腐、こんぶ(だし用)			
午後おやつ	小倉トースト	食パン(小麦・マーガリン)、バター	こしあん(生)	たけのこ(水煮缶)、えのきだけ、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩	
15 金	昼食	豆ご飯	胚芽米	こんぶ(だし用)	さやえんどう	食塩
		のり塩唐揚げ	なたね油、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉、あおのり	しょうが	酒、食塩
		ブロッコリーの白和え	上白糖、ごま油	絹ごし豆腐	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン缶	しょうゆ、食塩
		お味噌汁	切り麩(小麦)	味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	だしかつお
午後おやつ	ぶどうゼリー	上白糖	アガー	ぶどう天然果汁、もも缶(黄桃)		
16 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		塩ラーメン	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉	たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ、にんじん	鶏がらスープ、みりん、こしょう、食塩
		バナナ			バナナ	

(今月の旬の食材) **アスパラガス、かぶ、キャベツ、グリーンピース、ごぼう、さやえんどう、しいたけ、じゃがいも、たけのこ、にら、にんにく、レタス、いちご、キウイ、あじ、さわら**

○乳児の午前おやつは牛乳になります。

◎材料の都合により、献立を変更することがあります。

◎給食に使用している『チリメン』は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。

ご了承の程、よろしくお願い致します。

18 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		かわいいのねぎ塩あんかけ	片栗粉、なたね油	かれい	ねぎ、しょうが	酒、鶏がらスープ、食塩

	午後おやつ	ささみときゅうりの中華あえ 中華スープ	上白糖、ごま油	鶏ささみ ベーコン（卵不使用）	きゅうり、もやし、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、エリンギ	しょうゆ、酢 しょうゆ、鶏がらスープ	
		カレーまん 牛乳	小麦粉、上白糖 なたね油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉 牛乳	たまねぎ	カレールウ（小麦・大豆・ゼラチンを含む） ベーキングパウダー、カレー粉、食塩、こしょう ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む）	
19 火	昼食	なっとうごはん もくもく野菜のおかか和え お味噌汁	胚芽米、上白糖	納豆、豚ひき肉	たまねぎ、もやし、にんじん、にら ブロッコリー（冷凍）、カリフラワー	しょうゆ、みりん しょうゆ、糸かつお だしかつお	
		フルーツポンチ 豆乳クッキー 牛乳			バナナ、もも缶（黄桃）、みかん缶、西洋なし缶		
20 水	昼食	味噌ラーメン カムカムサラダ 動物チーズ	ゆで中華めん（小麦） ごま油、上白糖	豚肉、味噌	もやし、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、コーン缶 きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	鶏がらスープ、みりん、めんつゆ、食塩、こしょう しょうゆ、食塩、こしょう	
		午後おやつ	鮭と大葉の塩こんぶおにぎり	胚芽米	鮭、塩こんぶ	しそ	しょうゆ、食塩
21 木	昼食	ハヤシライス 春キャベツのマリネ みかん缶	胚芽米 上白糖、オリーブオイル	豚肉 ハム（卵不使用）	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ しめじ、グリーンピース（冷凍） キャベツ、グリーンアスパラガス たまねぎ、にんじん みかん缶	ハヤシルウ（小麦・大豆・豚肉を含む）、ケチャップ 酢、食塩	
		午後おやつ	お米deいちごスティックケーキ 飲むヨーグルト	米粉、砂糖、植物油	豆乳 飲むヨーグルト	いちごピューレ	乳化剤、膨張剤
22 金	昼食	あじの混ぜごはん なすのそぼろ炒め お味噌汁	胚芽米、ごま油 上白糖、なたね油、片栗粉	あじ、きざみのり 鶏ひき肉、こんぶ（だし用） 油揚げ、味噌、こんぶ（だし用）	しそ なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、糸かつお だしかつお、酒、しょうゆ だしかつお	
		午後おやつ	スノーボールクッキー 牛乳	小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖			
23 土	昼食	牛乳（幼児のみ） 和風ツナスパゲティー オレンジ		牛乳 ツナ、きざみのり	牛乳 水菜、たまねぎ、えのきだけ、にんじん オレンジ		
		25 月	ご飯 鯖の塩麹焼き ひじき豆 すまし汁	胚芽米	さば だいず水煮レトルト、こんぶ（だし用） いんげんまめ（冷凍） 厚揚げ、こんぶ（だし用）		塩こうじ しょうゆ、みりん だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
26 火	昼食	ご飯 和風チーズダッカルビ 添え野菜（ブロッコリー） わかめスープ	胚芽米 じゃがいも、上白糖、なたね油				
		午後おやつ	ジャーマンポテト 牛乳	じゃがいも、なたね油	ウインナー（卵不使用） 牛乳	たまねぎ	コンソメ、食塩、こしょう
27 水	昼食	ご飯 鮭のムニエル マカロニサラダ コンソメスープ	胚芽米 片栗粉、小麦粉、上白糖、オリーブオイル マカロニ（小麦）、上白糖、オリーブオイル	鶏もも肉、味噌、とろけるチーズ	ブロッコリー（冷凍） たまねぎ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩	
		午後おやつ	ココアポンデケーキ 牛乳	ホットケーキ粉（小麦）、白玉粉、上白糖、なたね油	絹ごし豆腐 牛乳		ココアパウダー
28 木 ☆	昼食	ご飯 鮭のムニエル マカロニサラダ コンソメスープ	胚芽米 片栗粉、小麦粉、上白糖、オリーブオイル マカロニ（小麦）、上白糖、オリーブオイル	鶏もも肉、味噌、とろけるチーズ	ブロッコリー（冷凍） たまねぎ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩	
		午後おやつ	焼きそば 牛乳	ゆで中華めん（小麦）、なたね油	豚肉、あおのり 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら	鶏がらスープ（小麦・大豆・豚肉・豚肉・もも・りんご含む） ウスターソース（大豆・りんご含む）、だしかつお、食塩、こしょう
29 金	昼食	きつねうどん フライドポテト（塩味） 大根サラダ	ゆでうどん（小麦）、上白糖 フライドポテト、なたね油 上白糖	鶏もも肉、油揚げ、こんぶ（だし用）	たまねぎ、にんじん、ねぎ だいこん、ブロッコリー（冷凍）、にんじん	しょうゆ、みりん、だしかつお 食塩 しょうゆ、糸かつお、食塩	
		午後おやつ	お誕生日ケーキ（ココア） りんごジュース	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐、豆乳ホイップ	バナナ りんご天然果汁	ベーキングパウダー、ココアパウダー
30 土	昼食	豆ごはん のり塩唐揚げ ブロッコリーの白和え お味噌汁	胚芽米 なたね油、片栗粉、小麦粉 上白糖、ごま油 切り麩（小麦）	こんぶ（だし用） 鶏もも肉、あおのり 絹ごし豆腐 味噌、こんぶ（だし用）	さやえんどう しょうが ブロッコリー（冷凍）、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	食塩 酒、食塩 しょうゆ、食塩 だしかつお	
		午後おやつ	ぶどうゼリー うさぎのしっぽ 牛乳	上白糖 うるち米、植物油、ショートニング、砂糖	アガー	ぶどう天然果汁、もも缶（黄桃）	
30 土	昼食	牛乳（幼児のみ） 塩ラーメン バナナ		牛乳 豚肉	牛乳 たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ、にんじん バナナ		

☆ お誕生日おめでとうメニューです。5月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	536kcal	569kcal	461kcal	493kcal
たんぱく質	22.6g	23g	19.7g	19g
脂質	15.8g	14~21g	14.5g	11~16g
カルシウム	200mg	270mg	212	225mg
ビタミンC	20.3mg	23mg	16.8mg	20mg