



令和8年5月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	
1(金)	黒ゴマ蒸しパン 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き レタスサラダ わかめスープ	塩チーズ クッキー 牛乳	豆乳 牛乳 鶏肉 ツナ缶 ひじき わかめ 豆腐 チーズ	薄力粉 三温糖 黒ゴマ 米 白ゴマ サラダ油 ごま油 無塩バター	レタス 人参 大根 白ねぎ	466kcal 17.3g	570kcal 21.5g	
2(土)	黒糖麩ラスク 牛乳	チキンライス 南瓜サラダ コンスープ	塩ちんすこう 牛乳	牛乳 鶏肉 ささ身 豆乳	麩 無塩バター 黒砂糖 米 薄力粉 三温糖 サラダ油	玉ねぎ グリンピース 人参 かぼちゃ レーズン きゅうり コーン 小松菜	461kcal 17.8g	568kcal 20.6g	
7(木)	オレンジゼリー 牛乳	ごはん 豚肉の柳川風 しらすの酢の物 新じゃがいもの味噌汁	レモンヨーグルト マフィン 牛乳	ゼラチン 牛乳 豚肉 生揚げ 鶏卵 ちりめんじゃこ わかめ 油揚げ 豆乳 ヨーグルト	三温糖 米 じゃがいも 薄力粉 無塩バター 粉糖	オレンジジュース もやし ごぼう 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 葉ねぎ レモン	451kcal 17.6g	587kcal 22.3g	
8(金)	大根スティック 牛乳	クッキング そら豆剥き きな粉揚げパン 肉じゃが スパゲティサラダ 豆腐のみそ汁	刻みそら豆 むすび 牛乳	牛乳 きな粉 豚肉 ハム ひじき 豆腐 油あげ	サラダ油 三温糖 じゃがいも しらたき スパゲティ 米 マヨネーズ	大根 人参 グリンピース 玉ねぎ きゅうり 小松菜 そらまめ	452kcal 18.3g	613kcal 24.1g	
9(土)	青のり麩ラスク 牛乳	鶏照り丼 大根サラダ バナナ	きなこスコーン 牛乳	あおのり 牛乳 鶏肉 ひじき 竹輪 かつお節 きな粉 豆乳	麩 無塩バター 米 三温糖 サラダ油 薄力粉	玉ねぎ 葉ねぎ 大根 小松菜 人参 パナナ	474kcal 19.4g	571kcal 21.5g	
11(月)	マカロニ みたらし 牛乳	ごはん あおさの味噌汁 厚揚げのスタミナ炒め 切干大根のサラダ	豆腐ココアケーキ 牛乳	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 ささ身 ひじき あおさ 豆腐 豆腐 豆乳	マカロニ 三温糖 かたくり粉 米 サラダ油 白ゴマ ごま油 薄力粉 無塩バター	キャベツ 玉ねぎ ビーマン にんにく 切り干し大根 人参 きゅうり	465kcal 17.3g	579kcal 21.3g	
12(火)	ブルーベリー ヨーグルト	手作りベジパン 鶏レバーのケチャップ炒め コールスローサラダ コンソメスープ	洋風お焼き 牛乳	ヨーグルト 豆乳 鶏肉 レバー ベーコン チーズ 鶏卵 牛乳	三温糖 ブルーベリージャム 強力粉 無塩バター 米 マヨネーズ じゃがいも	人参 マッシュルーム 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 小松菜 コーン ビーマン	412kcal 18.3g	557kcal 25.5g	
13(水)	じゃがいもの 磯和え 牛乳	ゆかりごはん 千草焼き キャベツの昆布和え ねぎのすまし汁	きな粉フレンチ トースト 牛乳	あおのり 牛乳 鶏卵 ツナ缶 豚ひき肉 ひじき 塩昆布 豆腐 油あげ 豆乳 きな粉	じゃがいも 米 サラダ油 三温糖 ごま油 食パン 無塩バター	かぼちゃ ほうれんそう 玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし 人参 白ねぎ 小松菜	462kcal 19.6g	555kcal 23.3g	
14(木)	ボン菓子 牛乳	お誕生会 ★ランチプレート★	バイクド チーズケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき ハム クリームチーズ ヨーグルト	無塩バター 薄力粉 揚げ油 かたくり粉 春雨 マヨネーズ 三温糖 生クリーム 米	人参 玉ねぎ グリンピース しょうが きゅうり ネーブル レモン	509kcal 17.1g	638kcal 21.7g	
15(金)	抹茶蒸しパン 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル きくらげの中華スープ	いちごスコーン 牛乳	豆乳 牛乳 生揚げ 豚ひき肉 ひじき	薄力粉 三温糖 米 ごま油 かたくり粉 白ゴマ 無塩バター いちごジャム	人参 玉ねぎ 葉ねぎ もやし きゅうり コーン 黒きくらげ 小松菜	491kcal 18.2g	582kcal 21.7g	
16(土)	ころころ さつま芋 牛乳	きのこの和風パスタ 厚揚げの金平風 レタススープ	わかめむすび 牛乳	牛乳 鶏肉 生揚げ わかめ	さつまいも 三温糖 白ゴマ スパゲティ 無塩バター ごま油 米	しめじ エリンギ 玉ねぎ ほうれんそう 大葉 人参 大根 レタス コーン	457kcal 19.7g	565kcal 25.2g	
18(月)	きなこ麩ラスク 牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼き 新たまねぎのカレーマリネ 豆乳チャウダー	さつま芋蒸しパン 牛乳	きな粉 牛乳 さけ チーズ ひじき ベーコン 豆乳	麩 無塩バター 三温糖 米 白ゴマ サラダ油 じゃがいも 薄力粉 さつまいも	玉ねぎ もやし きゅうり 白菜 人参 ほうれんそう	477kcal 21.4g	565kcal 24.9g	
19(火)	グレープゼリー 牛乳	日本の郷土料理ツアー【秋田県】 ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のジャコ和え 納豆汁	あんぱん 牛乳	ゼラチン 牛乳 豚肉 ひじき ちりめんじゃこ 油揚げ 豆乳 挽きわり納豆 あずき 鶏卵	三温糖 米 白ゴマ 強力粉 サラダ油 黒ゴマ	グレープジュース もやし 玉ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ 人参 白菜・ゆで 葉ねぎ	486kcal 18.5g	612kcal 23.1g	
20(水)	人参スティック 牛乳	ごはん 鶏肉の西京焼き アスパラサラダ 三つ葉のすまし汁	レーズンパウンド ケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 豆乳	米 三温糖 マヨネーズ 薄力粉 無塩バター	人参 じゃがいも コーン もやし みつば 玉ねぎ レーズン	435kcal 15.9g	564kcal 20.0g	
21(木)	マカロニきなこ 牛乳	ごはん チーズオムレツ ひじきのサラダ 玉ねぎのコンソメスープ	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	きな粉 牛乳 鶏卵 チーズ ひじき ツナ缶 ベーコン ちりめんじゃこ	マカロニ 三温糖 米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ほうれんそう もやし きゅうり コーン キャベツ 葉ねぎ	462kcal 17.3g	574kcal 20.4g	
22(金)	マヨトースト 牛乳	ドライカレー マカロニサラダ 豆乳みかん寒天	カラメルマフィン 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ハム 豆乳 ひじき 寒天	食パン 米 マカロニ 三温糖 マヨネーズ 薄力粉 無塩バター	ビーマン 人参 玉ねぎ トマト缶 グリンピース きゅうり みかん缶	505kcal 18.0g	611kcal 21.5g	
23(土)	豆乳蒸しパン 牛乳	中華丼 高野豆腐のサラダ バナナ	きな粉クッキー 牛乳	豆乳 牛乳 豚肉 高野豆腐 竹輪 きな粉 豆乳	薄力粉 三温糖 米 無塩バター	人参 玉ねぎ 小松菜 はくさい もやし パナナ	489kcal 17.6g	592kcal 22.4g	
25(月)	いちご ヨーグルト	ごはん たら味噌焼き ねばねばサラダ 豚汁	ベーコンポテト パン 牛乳	ヨーグルト たら かつお節 挽きわり納豆 豚肉 豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	いちごジャム 三温糖 薄力粉 米 サラダ油 ごま油 強力粉 じゃがいも マヨネーズ	小松菜 もやし 人参 オクラ ごぼう 大根 白ねぎ 万能ねぎ	405kcal 17.4g	551kcal 24.2g	
26(火)	おさつバター 牛乳	ごはん レパニラ 韓国風サラダ きのこの中華スープ	ほうれん草ケーキ 牛乳	牛乳 レバー 鶏肉 ハム のり 豆腐 豆乳	さつまいも 無塩バター 米 じゃがいも ごま油 三温糖 かたくり粉 白ゴマ 薄力粉	しょうが 玉ねぎ いら 人参 もやし きゅうり 白ねぎ えのきたけ しめじ ほうれんそう	470kcal 17.7g	575kcal 22.3g	
27(水)	シナモン トースト 牛乳	ひじきご飯 鶏手羽元の旨煮 ビーフンソテー すまし汁	ココア焼き ドーナツ 牛乳	牛乳 ひじき 油あげ 竹輪 鶏手羽元 豆腐 豆腐 豆乳	食パン 無塩バター 三温糖 サラダ油 ビーフン ごま油 ホットケーキミックス 米	人参 玉ねぎ ビーマン 小松菜	484kcal 16.9g	570kcal 20.0g	
28(木)	アップルゼリー 牛乳	ごはん 厚揚げの酢豚風 キャベツと竹輪のマヨ和え 小松菜スープ	抹茶とあずきの マフィン 牛乳	ゼラチン 牛乳 生揚げ 豚肉 ひじき 竹輪 豆腐 豆乳 あずき	三温糖 米 かたくり粉 マヨネーズ 薄力粉 無塩バター	アップルジュース 人参 玉ねぎ しいたけ ビーマン キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	469kcal 16.6g	590kcal 20.4g	
29(金)	ブルーベリーの 蒸しパン 牛乳	すみれ組 ♪リクエスト献立♪	ツナマヨ焼き おむすび 牛乳	牛乳 豚ひき肉 寒天 ツナ缶	ブルーベリージャム 三温糖 スパゲティ じゃがいも 米 オリーブ油 マヨネーズ 薄力粉	玉ねぎ 人参 トマト缶 きゅうり パパイヤ缶 バナナ みかん缶 グレープジュース	502kcal 18.0g	601kcal 21.8g	
30(土)	じゃがバター 牛乳	そぼろ丼 豆苗サラダ 麩のすまし汁	スイートポテト 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 ツナ缶 ひじき 豆乳	じゃがいも 無塩バター 米 サラダ油 三温糖 麩 さつまいも	玉ねぎ グリンピース もやし 豆苗 人参 みつば	463kcal 16.5g	592kcal 21.4g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	467kcal 17.9g	582kcal 22.2g