

5月 給食献立表



りとせ相模大野子ども園inプラウドタワー相模大野クラス

令和 8年

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
こども の日常 1 メニュー	金 ふりかけご飯 鯉のぼりミートローフ ブロッコリーサラダ 厚揚げの味噌汁 オレンジ	麦茶 リッツ 牛乳 コーンフレーククッキー	・豚ひき肉 ・鶏ひき肉・牛乳 ・厚揚げ・淡色辛みそ	・精白米・いりごま・パン粉 ・上白糖・調合油・薄力粉 ・コーンフレーク	・のり・たまねぎ ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・きゅうり・にんじん ・コーン・こまつな・オレンジ
2	土 みそ煮込みうどん さつまいものサラダ パナナ	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい ゼリー	・鶏もも肉 ・淡色辛みそ	・うどん・さつまいも ・上白糖	・にんじん・しめじ・はくさい ・長ねぎ・パナナ
4	月	みどりの日			
5	火	こどもの日			
6	水	振りかえきゆうじつ 振替休日			
7	木 妻ご飯 親子煮 切干大根の煮物 白菜とわかめの味噌汁 ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 みそポテト	・鶏肉・鶏卵 ・牛乳 ・淡色辛みそ	・精白米・押麦・上白糖 ・じゃがいも	・たまねぎ ・切干しだいこん・にんじん ・いんげん・はくさい ・わかめ
8	金 食パン ほうれん草グラタン フレンチサラダ じゃがいもと玉ねぎのスープ もも缶	麦茶 リッツ 牛乳 おかかおにぎり	・鶏肉・鶏卵 ・牛乳 ・プロセスチーズ ・かつお節	・食パン・薄力粉 ・マカロニ・精白米 ・調合油・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・マッシュルーム ・ほうれん草・キャベツ・にんじん ・きゅうり・もも缶
9	土 中華丼 ワカメスープ オレンジ	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい ゼリー	・豚肉	・精白米・ごま油・片栗粉 ・いりごま ・上白糖	・はくさい・にんじん ・もやし・長ねぎ ・わかめ・オレンジ
11	月 ご飯 タンドリーチキン かぼちゃのサラダ にんじんとキャベツのスープ みかん缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 マカロニきなこ	・鶏肉 ・ヨーグルト ・牛乳・きな粉	・精白米・マヨドレ ・マカロニ ・上白糖	・トマトケチャップ ・かぼちゃ・きゅうり ・キャベツ・にんじん・みかん缶
12	火 ご飯 麻婆豆腐 ピーマンサラダ 中華風スープ もも缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアすなっ麩	・豆腐・豚ひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ピーマン・ごま油・いりごま ・焼き麩・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・にら・長ねぎ・きゅうり ・チンゲンサイ・もも缶
13	水 ご飯 かれいの照り焼き 大豆とひじきの炒め煮 じゃがいもとほうれん草の味噌汁 乳酸 飲料	麦茶 せんべい 牛乳 バイナップルケーキ	・かれい・大豆 ・油揚げ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳 ・豆乳	・精白米・上白糖・調合油 ・薄力粉	・にんじん・ひじき・じゃがいも ・ほうれん草・たまねぎ ・パイナップル
14	木 豆乳味噌うどん ブロッコリーのじゃこ和 え パナナ ヨーグルト	麦茶 ウエハース 牛乳 菜飯おにぎり	・豆乳・淡色辛みそ ・しらす干し・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・いりごま・ごま油 ・精白米・上白糖	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・もやし・ブロッコリー ・パナナ・こまつな
15	金 ご飯 ボークカレー ナムル ワカメスープ ゼリー	麦茶 リッツ 麦茶 フルーツヨーグルト	・豚肉・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・調合油・じゃがいも ・ごま油 ・いりごま・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・ほうれん草 ・もやし・長ねぎ・パイナップル ・わかめ・みかん缶・パナナ
16	土 スパゲティミートソース 具だくさんスープ パナナ	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい ゼリー	・豚ひき肉	・スパゲティ ・調合油・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・にんにく・トマト ・トマトケチャップ・チンゲンサイ ・にんじん・パナナ
18	月 ご飯 豚肉のしょうが焼き 切干大根のサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 クラッカーサンド	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・いりごま・ごま油 ・上白糖	・しょうが・たまねぎ・しめじ ・ピーマン・切干しだいこん ・きゅうり・にんじん・みかん缶 ・もやし・キャベツ
19	火 ロールパン 鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ 青梗菜とじゃが芋のスープ もも缶	麦茶 ビスケット 牛乳 鮭おにぎり	・鶏肉・大豆 ・牛乳・さけ	・ロールパン・調合油 ・マカロニ・上白糖 ・マヨドレ・じゃがいも ・精白米・いりごま	・にんにく・たまねぎ・トマト ・トマトケチャップ・きゅうり ・にんじん・チンゲンサイ ・もも缶
20	水 妻ご飯 鯉の味噌焼き 小松菜の納豆和え 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃクッキー	・あじ・甘みそ・納豆 ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・押麦・上白糖 ・薄力粉	・こまつな・にんじん ・もやし・わかめ ・長ねぎ・オレンジ・かぼちゃ
お誕生 の日 21 メニュー	木 キャラットライス チキンカツ さつま芋のサラダ アスパラとトマトのスープ りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 お誕生日ケーキ	・鶏肉 ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・薄力粉 ・パン粉・調合油・さつまいも ・上白糖	・にんじん・きゅうり・アスパラ ・たまねぎ・トマト・みかん缶
22	金 ふりかけご飯 干草焼き きんぴらごぼう なめこほうれん草の味噌汁 ゼリー	麦茶 リッツ 牛乳 チーズコーンマフィン	・鶏ひき肉・鶏卵 ・淡色辛みそ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖・薄力粉	・のり・にんじん・しいたけ ・みつば・ごぼう・ほうれん草 ・なめこ・コーン
23	土 鶏そぼろ丼 野菜スープ りんご	麦茶 リッツ 麦茶 せんべい ゼリー	・鶏ひき肉・牛乳	・精白米・上白糖・じゃがいも	・しょうが・ほうれん草・たまねぎ ・チンゲンサイ・りんご
25	月 ご飯 ひじき入り照り焼きつくね ブロッコリーのごま和え 豆腐と麩の味噌汁 もも缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 いちごジャム蒸しパン	・鶏ひき肉・豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・上白糖・いりごま・焼き麩 ・薄力粉	・長ねぎ・ひじき・ブロッコリー ・カリフラワー・にんじん・たまねぎ ・トウモロコシ・もも缶 ・いちごジャム
26	火 鶏南蛮うどん ポテトサラダ パナナ ヨーグルト	麦茶 ビスケット 牛乳 しらすわかめおにぎり	・鶏肉・ヨーグルト ・魚肉ソーセージ ・牛乳・しらす干し	・うどん・じゃがいも ・マヨドレ・精白米・ごま	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・きゅうり・パナナ・わかめ
27	水 ご飯 鶏ひき肉カレー 三色サラダ 春雨スープ 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 パナナブレッド	・鶏ひき肉・牛乳 ・乳酸菌飲料	・精白米・調合油・じゃがいも ・ごま油・上白糖・はるさめ ・いりごま・薄力粉	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり・チンゲンサイ・パナナ
28	木 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の煮つけ あさつきと豆腐の味噌汁 ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 きな粉トースト	・鮭・淡色辛みそ ・豆腐・牛乳・きな粉	・精白米・マーガリン ・調合油 ・上白糖・食パン	・にんじん・きゃべつ・もやし ・たまねぎ・かぼちゃ・葉ねぎ
29	金 ご飯 厚揚げの味噌炒め ひじきのチーズサラダ 麩と玉ねぎのすまし汁 みかん缶	麦茶 リッツ 牛乳 レーズンクッキー	・厚揚げ・牛乳 ・豚肉 ・淡色辛みそ	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖・焼き麩・薄力粉	・にんじん・いんげん・ひじき ・きゅうり・もやし ・たまねぎ・みつば・みかん缶
30	土 野菜ほうとううどん じゃが芋のコロコロサラダ パナナ	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい ゼリー	・鶏肉 ・淡色辛みそ	・うどん・じゃがいも ・上白糖	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ・きゅうり ・パナナ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	518kcal	21.2g	14.8g	218mg	2.1mg	191μg	0.33mg	0.38mg	27mg	4.9g	1.6g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります