

献立表

2026年5月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー(kcal)
			黄	赤	緑	その他	たんぱく質(g)
			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	脂質(g)/塩分(g) ①は未満
01 金	昼食	こいのぼりごはん さつまいものレモン煮 油揚げとキャベツの味噌汁 バナナ	米、油、砂糖、片栗粉 さつまいも、砂糖	豚ひき肉、でんぶ 米みそ、油揚げ、煮干し	小松菜、ホールコーン缶、きゅうり レモン キャベツ バナナ	しょうゆ 食塩	662.0(536.5) 19.1(17.0) 22.0(19.0) 1.8(1.3)
	午後おやつ	こいのぼりクッキー 牛乳	小麦粉、油、砂糖、すりごま(白)	牛乳		食塩	
02 土	昼食	スパゲッティイタリアン ブロッコリーのスープ ゼリー	スパゲティー、油、砂糖 油	豚ひき肉	玉ねぎ、キャベツ、トマト、ピーマン 玉ねぎ、ブロッコリー	ケチャップ コンソメ、食塩	293.7(214.8) 12.0(9.2) 6.3(4.5) 0.7(0.5)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
07 木	昼食	黒糖パン ポークビーンズ ブロッコリーのドレッシング和え キャベツのスープ 牛乳	黒糖パン 油、砂糖、片栗粉 油 油	豚肉	玉ねぎ、人参、ホールトマト缶 ブロッコリー キャベツ、玉ねぎ、人参	ケチャップ、食塩 米酢、食塩 コンソメ、食塩	537.1(472.7) 23.5(21.1) 22.5(20.4) 1.8(1.5)
	午後おやつ	そら豆鶏ご飯 麦茶	米、砂糖、油	鶏もも肉	人参、そらまめ、ごぼう	しょうゆ	
08 金	昼食	ご飯 餃子 もやし・きゅうりのナムル 切り干し大根の煮物(蒲蓴缶詰) ニラの味噌汁	米 ぎょうざの皮、油、ごま油 油、白ごま、ごま油	豚ひき肉	キャベツ、長ねぎ もやし、きゅうり、人参	しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩	543.8(448.5) 17.0(15.6) 14.2(13.7) 4.0(2.9)
	午後おやつ	冷やしうどん 麦茶	干しうどん、天かす		わかめ	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁	
09 土	昼食	豚肉のみそ丼 ワカメとじゃが芋のスープ ゼリー	米、砂糖、片栗粉、油 じゃが芋、油	豚肉、米みそ	玉ねぎ、人参、赤ピーマン、チンゲンサイ かつわかめ	しょうゆ しょうゆ	417.1(294.1) 14.3(10.4) 11.6(8.2) 1.2(0.8)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
11 月	昼食	チーズパン 鶏肉のマーマレード焼き カボナータ 春雨スープ 牛乳	ロールパン 油 春雨、油	チーズ 鶏もも肉	マーマレード、にんにく きゅうり、トマト、なす、人参、玉ねぎ 白菜、人参	しょうゆ、本みりん ケチャップ、食塩 しょうゆ、食塩	619.8(535.2) 28.1(24.7) 26.7(23.8) 2.4(2.0)
	午後おやつ	ゆかりおにぎり 麦茶	米、白ごま	しらす干し	焼きのり		
12 火	昼食	人参ご飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃのサラダ(カレー) 小松菜とえのきの清まし オレンジ	米、ごま油 油、パン粉 フレンチドレッシング	鶏がらスープ 豚ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳 ツナ油漬缶	人参 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、きゅうり、人参 小松菜、えのき、人参 オレンジ	食塩、パセリ粉 ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ カレー粉 かつおだし汁、しょうゆ	571.1(470.4) 21.3(18.7) 21.5(18.9) 1.9(1.4)
	午後おやつ	プリン(プリンの素) 麦茶		牛乳、ホイップクリーム			
13 水	昼食	ご飯 ササミのフライ 切り干し大根の甘酢和え 豆腐と長ネギと絹さやの味噌汁	米 油、パン粉、小麦粉 油、砂糖	鶏ささみ ツナ油漬缶 絹ごし豆腐、米みそ、煮干し	きゅうり、キャベツ、切り干しだいこん、人参 さやえんどう、長ねぎ	中濃ソース、食塩 酢、しょうゆ、食塩	619.5(498.4) 31.1(25.3) 21.8(18.9) 2.4(1.8)
	午後おやつ	じゃこトースト 牛乳	食パン	しらす干し、粉チーズ 牛乳	あおのり	マヨドレ	
14 木	昼食	麻婆うどん ワカメサラダ バナナ	干しうどん、片栗粉、砂糖、ごま油 油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	にら、長ねぎ、人参 きゅうり、ホールコーン缶、人参、かつわかめ バナナ	しょうゆ、かつおだし汁 米酢、しょうゆ	521.1(447.4) 17.7(16.4) 16.2(15.2) 4.7(3.5)
	午後おやつ	ベジタブルピラフ 麦茶	米、油	ウインナー、バター	マッシュルーム、ミックスベジタブル(冷凍)	コンソメ	
15 金	昼食	ご飯 サバの味噌煮 キャベツのおひたし 麩とほうれん草の清まし ※ほし・はな組は遠足の為お弁当です	米 砂糖 白玉麩	さば、米みそ かつお節	しょうが キャベツ、きゅうり、人参 ほうれん草	しょうゆ、本みりん しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	433.3(371.1) 19.5(17.4) 12.5(12.6) 2.0(1.5)
	午後おやつ	ビーフン 麦茶	ビーフン、油	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、人参	しょうゆ、食塩	
16 土	昼食	炒飯 トマトとレタスのスープ ゼリー	米、油 油	豚ひき肉、なると ベーコン	きゅうり、人参、長ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、トマト、レタス	しょうゆ コンソメ、食塩	338.9(239.4) 10.6(7.9) 9.3(6.5) 0.8(0.6)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
18 月	昼食	ご飯 麻婆春雨 きゅうりの甘酢和え 凍り豆腐の味噌汁	米 春雨、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	豚ひき肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、にら、長ねぎ きゅうり 小松菜	しょうゆ、食塩 しょうゆ、米酢	564.0(459.6) 22.5(19.3) 18.5(16.6) 2.6(1.9)
	午後おやつ	揚げパン(きなこ) 牛乳	コッペパン、砂糖、油	きな粉 牛乳			

※ひよこ・りす組は午前間食として牛乳(土曜のみ麦茶)と赤ちゃんせんべいを食べます。

衣笠愛児園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー(kcal)	
			黄	赤	緑	その他	たんぱく質(g)	
			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	脂質(g)/塩分(g) ①は未満	
19 火	昼食	スパゲッティミートソース ブロッコリーとコーンの炒め物 かぶのスープ オレンジ	スパゲティー、小麦粉、油、砂糖 油	豚ひき肉 バター	玉ねぎ、ホールトマト缶、人参、トマト、ピーマン ブロッコリー、ホールコーン缶 かぶ、玉ねぎ、人参、かぶ・葉 オレンジ	ケチャップ 食塩 しょうゆ、食塩	496.8(425.4) 17.9(16.7) 10.1(11.0) 1.3(1.0)	
	午後おやつ	たぬきおにぎり 麦茶	米、天かす、白ごま、砂糖			焼きのり、あおのり	しょうゆ	
20 水	昼食	ご飯 生揚げの甘酢炒め 野菜の塩昆布和え 玉ねぎとしめじの味噌汁	米 砂糖、片栗粉、油	生揚げ	玉ねぎ、人参、黄ピーマン、ピーマン キャベツ、きゅうり、人参、塩こんぶ 玉ねぎ、しめじ	ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん	434.0(397.3) 16.3(16.1) 7.9(9.6) 2.4(1.9)	
	午後おやつ	ヨーグルト(鉄) バナナ 麦茶				鉄分ヨーグルト	バナナ	
21 木	昼食	ぶどうパン 鶏肉の照り焼き さつまいものサラダ コンソメスープ 牛乳	ぶどうパン さつまいも、砂糖 油	鶏もも肉 ツナ油漬缶		ブロッコリー、玉ねぎ 玉ねぎ、人参	しょうゆ、本みりん マヨドレ、食塩 コンソメ、食塩	572.5(491.6) 31.0(26.1) 20.3(18.3) 2.1(1.6)
	午後おやつ	ひじきご飯 麦茶	米、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、油揚げ		人参、グリーンピース、ひじき	しょうゆ	
22 金	昼食	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き 甘酢キャベツ 豆腐とわかめの清まし	米 砂糖、片栗粉 砂糖、白ごま	さけ、ミックスチーズ、米みそ 米みそ 絹ごし豆腐	キャベツ、きゅうり、人参 長ねぎ、かつわかめ	本みりん 酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ	532.8(437.3) 26.3(22.0) 16.0(14.8) 1.5(1.2)	
	午後おやつ	芋けんぴ 牛乳	さつまいも、油、砂糖	牛乳				
23 土	昼食	カレーピラフ じゃが芋と玉ねぎのスープ ゼリー	米 じゃが芋、油	豚ひき肉、バター、鶏がらスープ	玉ねぎ、きゅうり、人参、グリーンピース 玉ねぎ、人参	食塩、カレー粉 コンソメ、食塩	319.5(220.7) 8.4(6.2) 6.2(4.4) 0.5(0.3)	
	午後おやつ	お菓子 麦茶						
25 月	昼食	鮭ときゅうりのまぜ寿司 かぼちゃのそぼろあんかけ かぶの味噌汁 オレンジ	米、砂糖、白ごま 油、砂糖、片栗粉	さけ(塩) 鶏ひき肉 米みそ、油揚げ、煮干し	きゅうり かぼちゃ、人参 かぶ、かぶ・葉 オレンジ	米酢 しょうゆ	641.5(516.6) 24.4(20.7) 24.9(21.1) 2.3(1.7)	
	午後おやつ	凍り豆腐のフレンチトースト風 牛乳	砂糖	牛乳、凍り豆腐、無塩バター 牛乳				
26 火	昼食	バターロール かじきのオーロラソース焼き おからサラダ もやしスープ 牛乳	ロールパン 小麦粉、油 砂糖 油	かじき おから、魚肉ソーセージ	ブロッコリー もやし、玉ねぎ、人参	マヨドレ、ケチャップ、食塩 マヨドレ、しょうゆ 食塩、しょうゆ	581.3(503.6) 24.8(22.1) 24.9(22.1) 1.6(1.4)	
	午後おやつ	わかめおにぎり 麦茶	米、白ごま			きざみのり		
27 水	昼食	ご飯 ユーリンチー 春雨の酢の物 麩と水菜の清まし	米 片栗粉、はちみつ、砂糖、揚げ油、ごま油、白ごま 春雨、ごま油、砂糖 白玉麩	鶏もも肉 ハム	りんご、長ねぎ、しょうが もやし、きゅうり 水菜	しょうゆ、米酢、本みりん 米酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ	639.7(512.6) 26.7(22.3) 25.0(21.1) 2.1(1.6)	
	午後おやつ	ピザトースト 牛乳	食パン、油	ミックスチーズ 牛乳	玉ねぎ、ピーマン	ケチャップ		
28 木	昼食	ソース焼きそば フライドポテト コーンクリームスープ ゼリー	焼きそばめん、油 じゃが芋、油 油	豚肉	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、クリームコーン缶、ホールコーン缶	食塩 食塩 食塩	538.2(433.8) 18.1(16.3) 14.8(14.2) 1.3(1.0)	
	午後おやつ	カオマンガイ 麦茶	米、砂糖、油	鶏もも肉	人参、玉ねぎ、レモン果汁、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩		
29 金	昼食	チキンときのこのカレー 中華サラダ(コーン) バナナ	米、じゃが芋、油 春雨、油、砂糖、白ごま	鶏肉(もも皮なし) ツナ油漬缶	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、エリンギ、しめじ きゅうり、ホールコーン缶、人参 バナナ	カレー 米酢、しょうゆ、食塩	674.8(543.8) 19.6(17.4) 24.5(20.8) 1.8(1.3)	
	午後おやつ	パンキンバイ 牛乳	ぎょうざの皮、油、砂糖	牛乳		かぼちゃ、干しぶどう		
30 土	昼食	中華丼 ワカメと人参玉ねぎのスープ ゼリー	米、片栗粉、砂糖 油	豚肉、なると	白菜、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ 玉ねぎ、人参、かつわかめ	しょうゆ、食塩 しょうゆ	338.8(239.0) 10.7(7.9) 7.0(4.9) 1.8(1.2)	
	午後おやつ	お菓子 麦茶						



給食だより

旬の食材
春キャベツ

通年のキャベツに比べてやわらかく、甘み強いのが特徴です。ビタミンCが豊富に含まれ消化もよいため、子どもが食べやすい野菜のひとつです。旬の時期は甘みが増し、サラダや炒めものにおすすめ。春ならではの味わいが楽しめます。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。食べることで体も心も目覚め、集中力や免疫力も高まります。毎日しっかりと食べて、健やかな成長と楽しい日々を送りましょう。バランスよく食べることで、より健康な体づくりができます。