

# 5月 給食献立表



令和 8年

りとせ相模大野子ども園

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
こも の 日 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・ほくさい ・長ねぎ・バナナ
4	月	 ひ みどりの日				
5	火	 こ どもの日				
6	水	 ふり かえ きゅう じつ 振 替 休 日				
7	木	麦ご飯 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 ・竹輪・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・押麦・上白糖 ・じゃがいも	・たまねぎ ・切干しいこん・にんじん ・いんげん・ほくさい ・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 パイン缶	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・パイン缶
9	土	中華丼 ワカメスープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ゼリー	・鶏もも肉 ・麦茶	・精白米・ごま油・片栗粉 ・いりごま ・上白糖	・ほくさい・にんじん ・もやし・長ねぎ ・わかめ・オレンジ ・トマトケチャップ
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	・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 ピーンサラダ 中華風スープ パイン缶	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・パイン缶
13	水	ご飯 かねいの照り焼き 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 パイナップルケーキ	・かねい・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 ・パイン缶
14	木	豆乳味噌うどん ブロッコリーのじゃこ和え パナナ	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	・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 ・バナナ・こまつな
15	金	ご飯 ホークカレー 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・パイン缶 ・わかめ・みかん缶・バナナ
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・バナナ
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 パイン缶	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 ・パイン缶
20	水	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 豆苗と麩の味噌汁 乳酸飲料	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・パイン缶 ・いちごジャム
21	木	ご飯 鯉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	・鯉・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
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	・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 鶏ひき肉カレー 三色サラダ 春雨スープ パイン缶	麦茶 せんべい 牛乳 パナナブレッド	・鶏ひき肉・牛乳	・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・バナナ ・パイン缶
26	火	鶏南蛮うどん ポテトサラダ バナナ 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・バナナ・わかめ
27	水	麦ご飯 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	・鶏ひき肉・豆腐 ・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・マーガリン	・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
お月 日 28 メ ニ ュー	木	キャロットライス チキンカツ さつまいものサラダ 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 ・ヨーグルト・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
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 ・マーガリン	・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 ・バナナ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	筋 肉	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