



日 曜	献立名	材料名			おやつ	午後 午前	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー	kcal
木	《麦入りごはん》 マーボー豆腐 ポテトサラダ トマト	お菓子／米・精白米／セ イバク／ごま油／砂糖／ 片栗粉／じゃがいも／オ リーブ油／もち米／ごま	牛乳／豆腐／豚ひき肉／ 鶏ひき肉／味噌／テンメ ンジャン	玉ねぎ／にんじん／ねぎ ／にんにく／しょうが／ きゅうり／とうもろこし ／トマト／たけのこ	お茶 たけのこのおこわ (米・もち米・たけのこ・にんじん ・ごま・酒・みりん・醤油) 牛乳 お菓子		エネルギー	539 kcal
金	《麦入りごはん》 あじのフライ 具だくさん味噌汁 クリームソーダ風ゼリー	お菓子／米・精白米／セ イバク／小麦粉／パン粉 ／サラダ油／クリーム ソーダ風ゼリー	牛乳／あじ／味噌／脱脂 粉乳	キャベツ／もやし／にん じん／玉ねぎ／ねぎ	スキムミルク お菓子		エネルギー	578 kcal
水	《麦入りごはん》 鶏肉の香り焼き 五月のスープ てづくりふりかけ	お菓子／米・精白米／セ イバク／砂糖／サラダ油 ／ごま	牛乳／鶏肉／味噌／豆腐 ／あおのり／煮干し／炊 き込みわかめ／脱脂粉乳	にんにく／ねぎ／生しい たけ／ピーマン／玉ねぎ ／たけのこ／みつば／に んじん	スキムミルク お菓子		エネルギー	521 kcal
木	《麦入りごはん》 豚肉と春野菜の味噌炒め 中華風スープ みかん缶	お菓子／米・精白米／セ イバク／砂糖／ごま油 ／ホットケーキ粉	牛乳／豚肉／味噌／わか め／豆腐／脱脂粉乳	キャベツ／玉ねぎ／アス パラガス／たけのこ／に んじん／しょうが／にん にく／ねぎ／えのき／み かん缶／よもぎ	スキムミルク よもぎ入り蒸しパン (よもぎ・ホットケーキ粉 ・牛乳) 牛乳 お菓子		エネルギー	456 kcal
金	《麦入りごはん》 豆腐とシーチキンの小判焼き 切干しサラダ チーズ	お菓子／米・精白米／セ イバク／ごま／片栗粉／ パン粉／サラダ油／ごま 油／砂糖	牛乳／ツナ／鶏ひき肉／ 豆腐／干ひじき／味噌 ／卵／ロースハム／チーズ ／脱脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／にんじん／切干 し大根／きゅうり	スキムミルク お菓子 煮干し		エネルギー	571 kcal
土	★ ひじきスパゲッティ 牛乳	お菓子／スパゲッティ ／オリーブ油／サラダ油	鶏肉／干ひじき／牛乳	しめじ／しそ／果汁	果汁 お菓子		エネルギー	587 kcal
月	《麦入りごはん》 焼さけ 春薫るベベロンチーノサラダ トマト	お菓子／米・精白米／セ イバク／スパゲッティ ／オリーブ油	牛乳／鮭／ロースハム ／脱脂粉乳／昆布	とうもろこし／アスパラ ガス／キャベツ／パプリ カ／きやえんどう／にん にく／トマト	スキムミルク お菓子 昆布		エネルギー	547 kcal
火	《麦入りごはん》 からあげ 小松菜のサラダ みずなのスープ	お菓子／米・精白米／セ イバク／片栗粉／サラダ 油／オリーブ油／ごは ん／ごま	鶏肉／しらす	玉ねぎ／にんにく／小松 菜／にんじん／もやし ／えのき／みずな／とうも ろこし	お茶 焼きおにぎり (ごはん・しらす干し・ しょうゆ・サラダ油) お茶 お菓子		エネルギー	547 kcal
水	《麦入りごはん》 すきやき風煮 三色和え パイン缶	お菓子／米・精白米／セ イバク／じゃがいも／糸 こんにやく／サラダ油 ／砂糖／ごま／マヨネーズ	牛乳／牛肉／ジョア	にんじん／玉ねぎ／ねぎ ／もやし／きゅうり／パ イン缶	ジョア (2～5歳児) 牛乳 (0～1歳児) お菓子		エネルギー	569 kcal
木	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 鉄分たっぷりサラダ チーズ	米・精白米／セイバク ／サラダ油／砂糖／ごま ／ホットケーキ粉／ノー アル	ヨーグルト／高野豆腐 ／鶏肉／卵／干ひじき／ ツナ／チーズ／脱脂粉乳 ／牛乳	にんじん／玉ねぎ／にら ／ほうれん草／もやし ／とうもろこし	スキムミルク ココアチップホットケーキ (ホットケーキ粉・ ノアル・牛乳) お茶 ヨーグルト		エネルギー	601 kcal
金	《麦入りごはん》 ポークカレー 野菜のドレッシング和え トマト	お菓子／米・精白米／セ イバク／じゃがいも／サ ラダ油／カレーパウダー ／オリーブ油	牛乳／豚肉／わかめ／脱 脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／グ リンピース／りんご／キャ ベツ／小松菜／トマト	スキムミルク お菓子		エネルギー	530 kcal
土	★ わかめごはん 和風スープ	お菓子／米・精白米／ご ま／ごま油	炊き込みわかめ／鶏肉 ／豆腐	にんじん／えのき／葉な ぎ／果汁	果汁 お菓子		エネルギー	531 kcal

※注意 ①栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。献立は園の事情により変更することがあります。
 ②《 》内は3歳未満児の主食です。★は完全給食の日ですので、3歳以上児のお子さんもお飯が要りません。
 ③材料名には調味料類が省略してあります。
 ④おやつの後には虫歯予防としてうがいを実施しています。また、うがいのできない年齢においてはお茶を飲むことで対応しています。
 ⑤園では安全性・衛生面を考慮し、果物は缶詰を使用する場合があります。
 ⑥スキムミルクの提供時間は、園や年齢によって異なります。

日 曜	献立名	材料名			おやつ 午後 午前	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
19 月	《麦入りごはん》 春野菜のうま煮 中華風酢の物 甘夏缶	米・精白米/セイバク/サラダ油/じゃがいも/砂糖/ビーフン/ごま油/お菓子	ヨーグルト/鶏肉/さつま揚げ/脱脂粉乳	にんじん/キャベツ/たけのこ/いんげん/とうもろこし/きゅうり/甘夏缶	スキムミルク お菓子 お茶 ヨーグルト	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	528 kcal 94.7 g 20.7 g 9.2 g 1.5 g
20 火	《麦入りごはん》 チキンの照焼き 小松菜のごまあえ わかめスープ	お菓子/米・精白米/セイバク/サラダ油/ごま/砂糖/ごま油	鶏肉/わかめ/えんどう	小松菜/キャベツ/にんじん/しめじ/トマト/えのき/みずな/とうもろこし	お茶 えんどうご飯のおにぎり(米・えんどう・塩) お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 110.2 g 21.1 g 12.1 g 1.6 g
★ 21 水	ハヤシライス ポテトフライ ブロッコリーのドレッシング和え もも缶 	お菓子/米・精白米/オリーブ油/砂糖/じゃがいも/サラダ油	牛乳/豚ひき肉/脱脂粉乳	パセリ/玉ねぎ/にんじん/しめじ/トマト缶/ブロッコリー/キャベツ/もも缶	スキムミルク たい焼き(カスタード) 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 kcal 98.7 g 22.0 g 21.7 g 1.5 g
22 木	《麦入りごはん》 高野豆腐の照焼ハンバーグ 具だくさん味噌汁 粉ふきいも	お菓子/米・精白米/セイバク/片栗粉/サラダ油/砂糖/じゃがいも/ロールパン	牛乳/高野豆腐/牛ひき肉/豚ひき肉/味噌/あおのり/脱脂粉乳/ホイップクリーム	玉ねぎ/キャベツ/もやし/にんじん/ねぎ/みかん缶	スキムミルク みかんロールサンド(ロールパン・ホイップクリーム・みかん缶) 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	697 kcal 99.4 g 29.1 g 22.6 g 2.1 g
23 金	《麦入りごはん》 豚肉と野菜の生姜炒め 春雨スープ トマト	お菓子/米・精白米/セイバク/サラダ油/はるさめ/ごま油	牛乳/豚肉/卵/脱脂粉乳/煮干し	もやし/しょうが/キャベツ/玉ねぎ/にんじん/にら/トマト	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	541 kcal 83.3 g 25.2 g 12.5 g 1.4 g
★ 24 土	ひじきスパゲッティ 牛乳	お菓子/スパゲッティ/オリーブ油/サラダ油	鶏肉/干ひじき/牛乳	しめじ/しそ/果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 0.9 g
26 月	《麦入りごはん》 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの甘酢 パイン缶	お菓子/米・精白米/セイバク/じゃがいも/サラダ油/砂糖/お菓子	牛乳/鶏ひき肉/脱脂粉乳	にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/パイン缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	542 kcal 97.1 g 21.4 g 10.4 g 0.9 g
27 火	《麦入りごはん》 ビーフンの炒め物 チンゲン菜のスープ ふりかけ	お菓子/米・精白米/セイバク/ビーフン/サラダ油/じゃがいも/ごま/ごま油/砂糖	豚肉/寒天	玉ねぎ/キャベツ/にんじん/もやし/干し椎茸/チンゲン菜/ネクターもも/もも缶	お茶 ももゼリー(ネクターもも・もも缶・寒天・砂糖) お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 kcal 84.4 g 15.9 g 12.3 g 1.2 g
28 水	《麦入りごはん》 鯖の中華焼き ほうれん草と切干しのごま和え いちご	お菓子/米・精白米/セイバク/ごま油/砂糖/ごま	牛乳/さば/脱脂粉乳	玉ねぎ/にんにく/ほうれん草/にんじん/切干し大根/いちご	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	476 kcal 75.7 g 21.4 g 11.5 g 0.9 g
29 木	《麦入りごはん》 ひじき入り肉じゃが 青菜のおかか和え きな粉	米・精白米/セイバク/じゃがいも/糸こんにゃく/サラダ油/砂糖/ごま/片栗粉	ヨーグルト/豚肉/干ひじき/かつお節/きな粉/脱脂粉乳/味噌	玉ねぎ/にんじん/いんげん/小松菜/もやし	スキムミルク 五平餅(米・サラダ油・みそ・ごま・砂糖・みりん・片栗粉) お茶 ヨーグルト	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	550 kcal 97.5 g 24.1 g 9.2 g 1.2 g
30 金	《麦入りごはん》 竹輪の二色揚げ ABCスープ トマト	お菓子/米・精白米/セイバク/小麦粉/サラダ油/マカロニ	牛乳/竹輪/あおのり/ベーコン/脱脂粉乳/煮干し	えのき/玉ねぎ/もやし/にんじん/キャベツ/トマト	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 kcal 83.3 g 22.4 g 10.2 g 1.9 g
★ 31 土	わかめごはん 和風スープ	お菓子/米・精白米/ごま/ごま油	炊き込みわかめ/鶏肉/豆腐	にんじん/えのき/葉ねぎ/果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 kcal 97.8 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g

きちんと食べよう朝ごはん

新緑の5月は、ゴールデンウィークから始まります。4月の新学期のスタートは新しい環境での日々で戸惑うこともあったことでしょう。子どもたちの食欲はいかがでしたか？お友だちと元気で遊ぶことが出来ましたか？家庭では、早寝、早起きを心がけていただけでしょうか。朝ごはんは毎日食べて、元気に一日のスタートができていますでしょうか。眠っている間に下がった体温を上げ、元気に園の活動をするためには、朝ごはんはととても大切です！

休日が続きますが、生活リズムを崩さないように、朝の光の中で、ゆったりと時間をとり、家族そろって朝食を囲んでスタートしましょう♪

