

## 献立予定表

令和8年5月		3歳以上児		3色分類			美園おひさま保育園
曜	昼食	おやつ	あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
1	金 オムライス スティックチーズ じゃがいものコロコロサラダ キャベツと玉ねぎのスープ バナナアップル 麦茶	揚げかぶと いちご 牛乳	とりひきにく たまご クリーム チーズ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ パター じゃがいも マヨドレ はるまきのかわ ちょうごうゆ	たまねぎ グリンピース きゅうり にんじん コーン キャベツ しいたけ パインかん パナナ いちご		
2	土 ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め 小松菜と厚揚げの和え物 豆腐とわかめの中華スープ ヨーグルト 麦茶	しらす塩昆布おにぎり 牛乳	ぶたもも あつあげ かつおぶし どうふ ヨーグルト しらすばし ぎゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし コーン わかめ しおこんぶ		
7	木 六穀ごはん 鯖のムニエルトマトソース ブロッコリーの卵サラダ わかめのスープ りんごゼリー 麦茶	シュガートースト 牛乳	くらだいず さわら たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ こむぎこ ちょうごうゆ さとう しょくばん グラニューとう とうにゅうマーガリン	たまねぎ トマトかん にんじん コーン ブロッコリー キャベツ わかめ こまつな りんごジュース かんてん		
8	金 ごはん 豚肉のカレーマヨ焼き 彩り野菜のサラダ チンゲン菜のスープ バナナ 麦茶	たけのこごはん おにぎり そら豆 牛乳	ぶたもも あつあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ マヨドレ ちょうごうゆ さとう カレーこ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな あかピーマン コーン チンゲンサイ パセリ もやし パナナ たけのこ そらめめ		
9	土 ごはん 焼き肉風 白菜のおかかサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナと焼きコーン のおにぎり 牛乳	ぶたもも あぶらあげ かつおぶし どうふ むぎみそ ヨーグルト まぐろ ぎゅうにゅう	こめ さとう ちょうごうゆ	にんじん ピーマン たまねぎ はくさい しめじ コーン わかめ えのきたけ ねぶかねぎ		
11	月 六穀ごはん 鮭の塩焼き さつま芋の天ぷら 小松菜の納豆和え 白菜と玉葱のすまし汁 オレンジゼリー 麦茶	パインアップルケーキ 牛乳	くらだいず さけ なっとう かつおぶし かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ ちょうごうゆ さつまいも こむぎこ かたくりこ さとう パター	こまつな にんじん はくさい たまねぎ オレンジジュース かんてん パインかん レモン		
12	火 ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー 南瓜のチーズ焼き 舞茸のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	焼きそばパン 牛乳	ぶたひきにく ぎゅうにゅう どうふ チーズ ちくわ むぎみそ ヨーグルト	こめ さとう パンこ コッペパン ちゅうかめん ちょうごうゆ	たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ キャベツ まいたけ あおりの		
13	水 白パン 照り焼きチキン マカロニサラダ トマトとレタスのスープ バナナ 牛乳	おおかチーズおにぎり 麦茶	とりもも あつあげ ぎゅうにゅう チーズ かつおぶし	しろパン マカロニ マヨドレ さとう こめ	しょうが きゅうり にんじん コーン たまねぎ レタス ほうれんそう トマトかん パナナ コーンクリームかん		
14	木 ごはん 回鍋肉 きゅうりともやしの和え物 春雨とチンゲン菜の中華スープ オレンジ 麦茶	ベーコンとコーンの ケーキ 牛乳	ぶたかたローズ むぎみそ みそ あぶらあげ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン	こめ ちょうごうゆ さとう はるさめ こむぎこ	キャベツ ピーマン にんじん きゅうり もやし チンゲンサイ えのきたけ コーン しょうが オレンジ		
15	金 <b>郷土料理・かごしまけん</b> 鶏飯 つけあげ 大豆の五目煮 フルーツヨーグルト和え 麦茶	ねったば 牛乳	ささみ どうふ とりもも だいず ヨーグルト きなこ ぎゅうにゅう すけとうだらすりみ	こめ かたくりこ ちょうごうゆ さとう もちごめ さつまいも	ほししいたけ にんじん はねぎ やきのり たまねぎ コーン れんこん ごぼう パインかん ももかん		
16	土 塩焼きそば ブロッコリーのおかか和え じゃが芋とわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	チャーハン 牛乳	ぶたかたローズ まぐろ かつおぶし ヨーグルト ぶたひきにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも こめ ちょうごうゆ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ブロッコリー コーン わかめ はねぎ		
18	月 六穀ごはん ししゃもの唐揚げ ブロッコリー ほうれん草ともやしのゆかり和え 豚汁 カルビスゼリー 麦茶	チーズのケーキ 牛乳	くらだいず ししゃも ぶたかたローズ あぶらあげ むぎみそ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ ちょうごうゆ にゅうさんきんいんりょう こむぎこ さとう	ブロッコリー もやし にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう ねぶかねぎ かんてん うめびしお		
19	火 中華丼 三色野菜のナムル 豆腐とわかめの中華スープ フルーツヨーグルト和え 麦茶	ドーナツ(きなこ) 牛乳	ぶたかた かまぼこ どうふ ヨーグルト きなこ ぎゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ こむぎこ	はくさい にんじん たけのこ ほししいたけ ねぶかねぎ もやし こまつな わかめ たまねぎ パインかん ももかん		
20	水 チーズパン タンドリーチキン マッシュポテト ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜と厚揚げのスープ パナナ 牛乳	ツナと大豆のおこわ 麦茶	とりもも ヨーグルト まぐろ あつあげ ぎゅうにゅう だいず	チーズばん さとう ちょうごうゆ じゃがいも こめ もちごめ カレーこ	パセリ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ レモン はくさい しめじ パナナ ほししいたけ		
21	木 ごはん ぎせい豆腐 キャベツの甘酢和え もやしと大豆のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	しらすわかめおにぎり 牛乳	どうふ ぶたひきにく たまご だいず むぎみそ ヨーグルト しらすばし ぎゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう	にんじん ほししいたけ キャベツ もやし はねぎ わかめ		
22	金 キーマカレー じゃが芋とコーンのソテー キャベツのコンソメスープ オレンジ 麦茶	にゅうめん スティックチーズ 麦茶	ぶたひきにく あつあげ まぐろ チーズ 麦茶	こめ パター こむぎこ じゃがいも ちょうごうゆ そうめん さとう カレールウ	たまねぎ にんじん グリンピース トマトかん コーン キャベツ もやし オレンジ はねぎ		
23	土 ごはん 鶏肉あまから炒め ひじきの和え物 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナピラフ 牛乳	とりもも あつあげ むぎみそ ヨーグルト まぐろ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ちょうごうゆ じゃがいも やきふ	たまねぎ にんじん ひじき きゅうり はねぎ しめじ グリンピース		
25	月 六穀ごはん さばの味噌煮 切干大根の煮物 南瓜小松菜のすまし汁 ぶどうゼリー 麦茶	オレンジケーキ 牛乳	くらだいず さば むぎみそ ちくわ どうふ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう こむぎこ ちょうごうゆ	しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな かぼちゃ ぶどうジュース かんてん みかんジュース		
26	火 ごはん とり天 ちくわとひじきの炒り豆腐 わかめと大根のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	スイートポテト 牛乳	とりむね どうふ ちくわ だいず むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ こむぎこ ちょうごうゆ さとう かたくりこ さつまいも パター	ひじき ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース わかめ だいこん		
27	水 ナンピザ 小松菜とツナのソテー コーンと豆のスープ バナナ 牛乳	ゆかり菜めしおにぎり 麦茶	ベーコン チーズ まぐろ だいず ぎゅうにゅう	ナン マヨドレ オリーブゆ ちくわ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン こまつな キャベツ にんじん コーン もやし しめじ バナナ うめびしお		
28	木 ごはん 鶏肉のマヨコーン焼き 小松菜のお浸し 五目みそ汁 オレンジ 麦茶	お好みボール 牛乳	とりもも パルメザンチーズ あぶらあげ どうふ むぎみそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ マヨドレ さとう ちょうごうゆ	コーン たまねぎ こまつな もやし にんじん かぼちゃ ごぼう しめじ ねぶかねぎ オレンジ キャベツ はねぎ あおりの パセリ		
29	金 ジャージャーうどん ツナサラダ 焼さつま芋 青菜と厚揚げのスープ フルーツヨーグルト和え 麦茶	子ぎつねおにぎり 牛乳	ぶたひきにく むぎみそ まぐろ あつあげ ヨーグルト あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん さとう ちょうごうゆ さつまいも こめ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが だいこん コーン こまつな もやし パインかん ももかん		
30	土 ごはん すき焼き風煮 水菜のフレンチサラダ 大根のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ひじきおにぎり 牛乳	ぶたかたローズ やきどうふ まぐろ あぶらあげ むぎみそ ヨーグルト とりひきにく ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ちょうごうゆ	にんじん ねぶかねぎ しいたけ みずな きゅうり だいこん はくさい わかめ ひじき まいたけ はねぎ		

## 5月1日 お楽しみ給食 こどもの日メニュー

こどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを趣旨としています。  
給食では、子どもたちが大好きなオムライスになっています。午後のおやつでは、揚げかぶとを提供します！

## 5月15日 郷土料理 鹿児島県

「つけあげ」は魚のすり身に豆腐、地酒、砂糖を混ぜて揚げた、ほんのり甘い「さつまあげ」です。  
給食では、魚のすり身、豆腐、砂糖、人参、玉ねぎ、コーンを混ぜて揚げます。お楽しみに！  
おやつ「ねったば」は蒸したさつまいもとお餅を搗(つ)き混ぜ、きな粉をまぶした郷土料理です。



## 【5月の平均値 (3~5歳児)】

※給食+おやつ	
◇エネルギー	530kcal
◇たんぱく質	23.3g
◇脂質	16.7g
◇カルシウム	266g
◇塩分相当量	1.7g



献立作成者

調理師 大野 ルミ子

\*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。

\*月に一回、お楽しみ給食があります。