

令和8年5月 給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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	
1	金	ごはん 大豆とウィンナーのトマト煮 キャベツのナムル 春雨スープ	牛乳 オレンジ せんべい	米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、ゆで大豆、ウィンナーソーセージ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、もやし、えのきたけ、葉ねぎ、にんにく	牛乳
2	土	ドライカレー 野菜スープ バナナ	牛乳 かし	米、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、バナナ、にんじん、レタス、ピーマン、セロリ、にんにく	牛乳
3	日	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>憲法記念日</h2> </div> </div>					
4	月	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>みどりの日</h2> </div> </div>					
5	火	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>こどもの日</h2> </div> </div>					
6	水	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>振替休日</h2> </div> </div>					
7	木	ハヤシライス ヨーグルトサラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 コーン蒸しパン	米、ホットケーキ粉、バター、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、生クリーム	たまねぎ、りんご、みかん缶、バナナ、パン缶、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン缶、生わかめ	鉄分入りジュース
8	金	ごはん 魚の香味焼き もやしのサラダ みそ汁 ほうれん草とえのき	牛乳 麩ラスク	米、無塩バター、グラニュー糖、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、みそ、油揚げ	もやし、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねりごま	牛乳
9	土	肉みそうどん 野菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、白みそ、ベーコン、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳
11	月	ごはん ピビンパ じゃがいものバター煮 わかめと卵のスープ	牛乳 手作りメロンパン風	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、バター、グラニュー糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、卵	もやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、生わかめ、ごま、しょうが、にんにく	牛乳
12	火	食パン・いちごジャム クリームシチュー コールスローサラダ バナナ	麦茶 夕焼けおむすび	食パン、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、しらす干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、いちごジャム・低糖度、コーン缶、しめじ、きゅうり、りんご	牛乳
13	水	わかめご飯 焼きつくねの甘だれ 付け合わせ グリーンアスパラ きゅうりの中華和え	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ヨーグルト(無糖)、ハム	きゅうり、にんじん、グリーンアスパラガス、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	野菜ジュース
14	木	ごはん カジキのムニエルりんごソース わかめ浸し みそ汁 玉葱とじゃがいも	牛乳 バナナ せんべい	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、みそ、しらす干し	バナナ、たまねぎ、きゅうり、りんご、生わかめ	牛乳
15	金	ごはん レバーのカレー揚げ 付け合わせ 粉ふき芋 メキシカンサラダ	牛乳 オレンジゼリー	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚レバー、みそ、油揚げ	トマト、だいこん、みかん缶、きゅうり、コーン缶、黄ピーマン、しょうが	牛乳
16	土	サンドイッチ(ツナ・ジャム) ポトフ バナナ	牛乳 かし	食パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム・低糖度、きゅうり	牛乳
18	月	ごはん 鶏肉のコーンフレック焼き 付け合わせ トマト キャベツのおかか和え	牛乳 じゃがもち	じゃがいも、米、コーンフレック、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、トマト、にんじん、切り干しだいこん、にんにく、焼きのり	牛乳

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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	
19	火	ごはん 煮魚 あかうお ごま和え みそ汁 玉葱とえのき	牛乳 塩おむすび そらまめ	米、砂糖	牛乳、あかうお、みそ	ほうれん草、たまねぎ、もやし、そらまめ、ごぼう、えのきたけ、にんじん、すりごま、しょうが	牛乳
20	水	☆幼児 バス遠足の日☆ ◎乳児クラスは給食が出ます ナポリタン 大根スープ チーズサラダ チーズサラダ	牛乳 ロールパンジャムサンド	スバゲティ、ロールパン、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ウィンナーソーセージ、チーズ、粉チーズ、ベーコン	だいこん、たまねぎ、みかん缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、マジックルム缶、ピーマン、レモン、干しいたけ	牛乳
21	木	☆お楽しみ給食 きりん組希望献立☆ チキンカレー 小松菜サラダ ABCスープ	麦茶 フルーチェ せんべい	米、じゃがいも、油、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ	鶏むね肉、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、こまつな、もやし、はくさい、にんじん、ごま、にんにく	りんごジュース
22	金	ごはん 豆腐のチーズ団子 付け合わせ トマト ひじきの煮物	牛乳 マカロニあべかわ	米、パンネ、油、片栗粉、黒砂糖、砂糖、マカロニ	牛乳、木綿豆腐、ハム、チーズ、みそ、卵、きな粉、油揚げ	トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ひじき、生わかめ	牛乳
23	土	しおラーメン 大根のきんぴら バナナ	牛乳 かし	ゆで中華めん、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉、ベーコン	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、もやし、コーン缶、しめじ、しょうが、ごま、にんにく	牛乳
25	月	チャーハン ナムル 肉団子スープ	牛乳 ふかしもち	さつまいも、米、パン粉、ごま油、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、焼き豚	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、コーン缶、しょうが	牛乳
26	火	ごはん あじの磯辺フライ 付け合わせ トマト きゅうりの酢の物	牛乳 おやつ焼きうどん	ゆでうどん、米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、みそ、しらす干し、かつお節	トマト、きゅうり、キャベツ、みかん缶、なめこ、たまねぎ、生わかめ、にんじん、あおのり	牛乳
27	水	ごはん じゃがいものそばろ煮 アスパラサラダ 若竹汁	麦茶 ミルクもち	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、ハム、きな粉	にんじん、グリーンアスパラガス、キャベツ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、生わかめ、レモン	牛乳
28	木	インディアン焼きそば 豚汁 オレンジ	牛乳 しらすおむすび	焼きそばめん、米、さといも(冷凍)、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ウィンナーソーセージ、豚肉(肩ロース)、みそ、しらす干し、油揚げ	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ごぼう、ピーマン	野菜ジュース
29	金	ごはん 皮なししゅうまい 押三糸 わかめスープ	牛乳 コーントースト	米、食パン、ノンエッグマヨネーズ、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム、とろけるチーズ	たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、生わかめ、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、しょうが、ごま、キャベツ	牛乳
30	土	親子丼 みそ汁 焼き麩と大根とじゃがいも バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ	牛乳

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

新年度がスタートして1カ月が経ちました。新生活には慣れてきましたか？
 朝晩は冷え込み、日中は暑くなるため疲れが出やすい時期です。
 早寝・早起き・朝ごはんて生活リズムを整え、5月も元気に過ごしましょう。



* 20日 幼児バス遠足の日
* 21日 きりん組 お楽しみ給食の日

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	533 kcal	鉄	2.2 mg
たんぱく質	21.4 g	カルシウム	241 mg	
脂質	17.1 g	ビタミンC	30 mg	
塩分	2.1 g	食物繊維	5.3 g	
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	442 kcal	鉄	2.0 mg
たんぱく質	17.8 g	カルシウム	237 mg	
脂質	14.8 g	ビタミンC	23 mg	
塩分	1.7 g	食物繊維	3.8 g	