

# 令和 8年 5月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 金	ごはん えん豆と高野豆腐の卵とじ ほうれん草のツナ和え 味付けのり	・米 ・高野豆腐、えんどう(生)、鶏ミンチ、ちくわ、人参、干し椎茸、卵、油、出し汁、しょうゆ(濃)、上白糖、みりん、塩 ・ほうれん草、はくさい、人参、ツナ(水煮)、しょうゆ(薄)、上白糖 ・味付けのり	牛乳 わかめうどん	牛乳 かやくうどん くだもの
2 土	スパゲティミートソース (0歳は豆腐すい) くだもの	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、油、にんにく、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
7 木	ごはん 煮魚(0・1歳はかれい) おひたし みそ汁	・米 ・さば(切り身)、しょうが、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・チンゲンサイ、キャベツ、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・油あげ、玉ねぎ、わかめ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いもようかん くだもの
8 金 22	ごはん ささみのケチャップ和え (0・1歳は煮魚) ごま和え オニオンスープ	・米 ・ささみ、片栗粉、油、上白糖、ケチャップ、ウスターソース、水 ・ごまつな、はくさい、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆腐みたらし くだもの
9 土	焼きそば (0歳は豆腐すい) くだもの	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
11 月 25	食パン(0歳はごはん) 鶏肉と野菜のスープ煮 スパゲティサラダ	・食パン ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリー、だいこん、パセリ、コンソメ、水、塩、こしょう ・スパゲティ、ロースハム、きゅうり、人参、塩、こしょう、マヨネーズ風調味料	牛乳 鮭わかめおにぎり	牛乳 かやく豆腐すい くだもの
12 火 21	ごはん 芋のそぼろ煮 アスパラのおかか和え 味付けのり	・米 ・合ミンチ、さといも(冷凍)、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しょうが、グリーンピース、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁、片栗粉 ・アスパラガス、人参、きゅうり、キャベツ、花かつお、上白糖、しょうゆ(薄)、味付けのり	牛乳 おかし くだもの	牛乳 さつま芋とりんごの重ね煮 くだもの
13 水 27	ごはん 炒めビーフン 野菜スープ	・米 ・豚肉、ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、ごま油、しょうゆ(濃)、塩、こしょう ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、水	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキ くだもの
14 木 28	ごはん すき焼き煮 磯辺和え	・米 ・牛肉、焼き豆腐、糸こんにゃく、玉ねぎ、人参、はくさい、青ネギ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・ごまつな、もやし、ささみのり、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 ジャムロールサンド	牛乳 ジャムロールサンド くだもの
15 金	えんどうごはん ヒレカツ (0・1歳は鶏肉のほぐし煮) おひたし 若竹汁	・米、えんどう(生)、酒、塩 ・豚肉(ヒレ)、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、水、油 ・ごまつな、キャベツ、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・たけのこ(水煮)、わかめ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 りんごのむしパン くだもの
16 土	肉うどん (0歳は豆腐すい) くだもの	・うどん、牛肉、かまぼこ、人参、玉ねぎ、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
18 月	超熟ロール(0歳はごはん) チキンヌードルスープ ハムサラダ	・超熟ロール ・スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、シチュールウ、牛乳、水 ・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩、こしょう、マヨネーズ風調味料	牛乳 チヂミ焼き	牛乳 チヂミ焼き くだもの
19 火	ごはん 春雨のひき肉炒め わかめスープ	・米 ・合ミンチ、はるさめ、玉ねぎ、キャベツ、人参、干し椎茸、青ネギ、しょうが、油、しょうゆ(濃)、上白糖、酒、塩、こしょう、ごま油 ・わかめ、玉ねぎ、人参、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
20 水	ごはん いそ煮 なたね和え	・米 ・鶏肉、平天、ひじき、じゃがいも、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・ほうれん草、人参、卵、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 ミートパンネ	牛乳 ミートパンネ くだもの
23 土	五目ラーメン (0歳は豆腐すい) くだもの	・中華めん、豚肉、はくさい、人参、もやし、かまぼこ、青ネギ、油、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄) ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
26 火	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし	牛乳 おかし
29 金	ごはん ビーフカレー 千切り大根の酢の物	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩、こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水 ・千切り大根、きゅうり、ホールコーン、酢、上白糖	牛乳 ゼリーミックス	牛乳 フルーツミックス
30 土	スパゲティナポリタン (0歳は豆腐すい) くだもの	・スパゲティ、油、ボークウインナー、エリンギ、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	541	19.8	17.2	313	1.9	250	0.3	0.46	38	4.8	1.5
以上児(3～5歳)	576	20.3	17.5	260	2.2	266	0.32	0.41	46	5.9	1.7