



令和8年5月



給食献立表



日野こども園

日	曜日	献立名	おやつ	おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える
1	金	*お楽しみメニュー* 五目ご飯	子どもの日ゼリー	合挽肉 シーチキン	米 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	人参 いんげん きゅうり コーン 子どもの日ゼリー
2	土	*家族ふれあいの日* お弁当	お菓子			
7	木	ご飯 鯉カツ ブロッコリーサラダ チーズ卵焼き	牛乳 お菓子	鯉 卵 チーズ 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	人参 ブロッコリー きゅうり コーン
8	金	ご飯 味噌汁 ほうれん草の白和え 果物	ミルク お菓子	豚肉 豆腐 味噌	米 じゃが芋 油 ごま こんにやく	人参 青ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 キウイ
9	土	*家族ふれあいの日* コッペパン 野菜スープ チキンカツ ヨーグルト	お菓子	鶏肉 ヨーグルト	コッペパン じゃが芋 油 小麦粉 パン粉	人参 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ
11	月	ご飯 豆腐ハンバーグトマトソース 野菜入り炒り卵 オレンジ	㊦マーラカオ	合挽肉 豆腐 卵 牛乳	米 油 ごま 黒砂糖 ホットケーキミックス はちみつ	人参 グリンピース 玉ねぎ ホールトマト缶 ほうれん草 オレンジ
12	火	筍ご飯 すまし汁 きゅうりの酢の物 鶏肉の南部焼き	㊦クリームヨーグルト お菓子	ちくわ 豆腐 シーチキン 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 ごま 生クリーム	筍 人参 青ねぎ 玉ねぎ 大根 えのき きゅうり もやし コーン
13	水	ひじき入り焼きそば アスパラ入りサラダ 果物	㊦おにぎり	豚肉 粉かつお ひじき	中華麺 油 ごま 米	人参 キャベツ 小松菜 コーン グリーンアスパラガス きゅうり ハネージュメロン
14	木	ご飯 中華かき玉汁 もやしナムル カニカマの磯辺揚げ	牛乳 お菓子	豚肉 卵 豆腐 カニカマ 青のり 牛乳	米 じゃが芋 ごま油 ごま 片栗粉 小麦粉	人参 青ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり コーン
15	金	ご飯 春野菜の洋風煮 えびサラダ ウィンナー	ミルク カンパン お菓子	鶏肉 大豆水煮 えび ウィンナー スキムミルク	米 新じゃが芋 油 イタリアンドレッシング	人参 スナップエンドウ 新玉ねぎ ホールトマト缶 春キャベツ ブロッコリー きゅうり
16	土	*家族ふれあいの日* コッペパン トマトスープ オムレツ プリン	お菓子	豚肉 卵 プリン	コッペパン じゃが芋 油	人参 ブロッコリー 玉ねぎ ホールトマト缶
18	月	ご飯 鱈フライ 白花豆 新玉ねぎと春キャベツの味噌炒め 果物	ミルク お菓子	鱈 合挽肉 味噌 白花豆 スキムミルク	米 油 小麦粉 パン粉	人参 ピーマン 新玉ねぎ 春キャベツ パナナ
19	火	ツナサンド コンソメスープ 野菜入り卵焼き ゆで空豆	㊦おにぎり	シーチキン チーズ 鶏肉 豆腐 卵	食パン じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 米	きゅうり 人参 ほうれん草 玉ねぎ グリンピース コーン 空豆
20	水	豆ご飯 高野とかぼちゃの煮物 海藻の青じそ和え 果物	㊦いちごヨーグルトパウンド	鶏肉 高野豆腐 大豆水煮 海藻ミックス 卵 プレーンヨーグルト	米 油 こんにやく 青じそドレッシング ホットケーキミックス	うずいえんどう 人参 いんげん かぼちゃ 玉ねぎ しめじ もやし きゅうり バイン缶 いちごジャム
21	木	㊦ぎょうざ丼 春雨サラダ 青ねぎ卵焼き	㊦りんごの飲むヨーグルト お菓子	豚肉 カニカマ 卵 牛乳 スキムミルク	米 片栗粉 油 ごま油 餃子の皮 緑豆春雨 ごま	人参 ニラ キャベツ 筍水煮 もやし しいたけ にんにく 生姜 きゅうり コーン 青ねぎ りんごジュース100%
22	金	お弁当	牛乳 お菓子	牛乳		
23	土	*家族ふれあいの日* コッペパン クリームシチュー ししゃもフライ ゼリー	お菓子	鶏肉 ししゃも	コッペパン じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 シチュールウ	人参 ブロッコリー 玉ねぎ フルーツゼリー
25	月	ご飯 ワンタンスープ 春キャベツの中華和え 赤魚の塩焼き	ミルク お菓子	ワンタン 豆腐 大豆水煮 シーチキン 卵 赤魚 スキムミルク	米 ごま油 ごま	人参 小松菜 玉ねぎ 筍水煮 春キャベツ きゅうり コーン
26	火	カレードリア コーン入りコルスロー ミニヒレカツ 果物	牛乳 お菓子	牛肉 チーズ 豚ヒレ肉 パルメザンチーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 パン粉 カレールウ 小麦粉 コルスロードレッシング	人参 うずいえんどう 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 黄桃缶
27	水	*なかよしメニュー* わかめご飯 鱈の照り焼き ポテトサラダ ちくわのソテー	㊦ブルーベリーヨーグルト お菓子	わかめ 鱈 チーズ ちくわ 牛乳 スキムミルク	米 片栗粉 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ	人参 きゅうり ブルーベリージャム
28	木	ご飯 親子煮 小松菜の煮浸し お魚ナゲット 果物	㊦チーズラスク	鶏肉 卵 油揚げ お魚ナゲット パルメザンチーズ	米 じゃが芋 油 食パン ノンエッグマヨネーズ	人参 うずいえんどう 玉ねぎ 小松菜 きゅうり ドライバセリ りんご
29	金	ロールパン 豆乳スープ まめまめサラダ ベイクドポテト	㊦おにぎり	ベーコン 豆腐 豆乳 蒸し大豆	ロールパン 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ きゅうり 枝豆 コーン
30	土	*家族ふれあいの日* お弁当	お菓子			



栄養士だより



- * 今月から4歳児・5歳児は、おやつのおにぎりを自分たちでにぎります。丸や三角、好きな形に楽しんでにぎってほしいと思います。
- * 22日(金)はお弁当の日です。お弁当(副食入り)をお願いします。お弁当の中身は、簡単なもので結構です。足りない子や多い子がいますので、お子さまそれぞれに合わせたお弁当の準備をお願いします。
- * 全園児、完全給食です。
- * 0~2歳児は、空のお弁当箱・スプーン・フォークはいりません。
- * 3~5歳児は、空のお弁当箱を持たせてください。
- * 全園児一年を通して水筒を持たせてください。
- * 初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べていただきますようお願いいたします。今月の新食材は赤字にしています。
- * ♪は新メニューです。おやつのおにぎりは手作りおやつです。
- * なかよしメニューは、アレルギーのある子もない子もみんな同じ物が食べられます。



鶏肉の南部焼き

南部焼きとは、鶏肉や豚肉、魚などに下味をつけ、表面にごまをつけて焼いた料理です。青森県と岩手県にまたがる南部地方の料理で、ごまの名産だったのが名前の由来と言われています。

