

＜5月給食予定献立表＞

東奥幼稚園

2025年5月1日（木）～2025年5月31日（土）

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	料理名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：かや体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	10時おやつ	3時おやつ	
1	木	ゆかりごはん えびフライ おかか和え 菜の花のすまし汁・パイン缶	えびフライ、錦糸卵 牛乳	レタス、ブロッコリー にんじん、菜の花、もうそう パイン缶	こめ、サラダ油 白砂糖、花ふ	367 (397)	牛乳	お菓子 麦茶	
2	金	しょうゆラーメン ミートボール ミニたい焼き	たまご、豚肉、わかめ こいのぼりがまぼこ ミートボール、牛乳	もやし、にんじん スイートコーン、トマト	中華めん、サラダ油 ミニたい焼き ナチュラルポテト	392 (456)	牛乳	★フライドポテト 麦茶	
7	水	ごはん シーフードカレー ミモザサラダ 和梨ゼリー	シーフードミックス 豚ひき肉、スキムミルク たまご、魚肉ソーセージ 乳飲料	たまねぎ、にんじん グリーンピース ブロッコリー、和梨ゼリー	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	430 (435)	乳飲料	お菓子 麦茶	
8	木	和風きのこスパゲッティ たまごロール 野菜たっぷりスープ ミニゼリー	シーチキン、たまごロール 牛乳	たまねぎ、しめじ マッシュルーム、万能ねぎ レタス、アスパラガス にんじん、ミニゼリー、オレンジ	スパゲッティ、サラダ油 バター、じゃがいも	323 (318)	牛乳	オレンジ 麦茶	
9	金	ふりかけごはん さばの竜田揚げ シャキシャキ炒め ほうれん草の豆乳みそ汁・みかん缶	骨なしさば、さつま揚げ 高野豆腐、調整豆乳 カルピス	トマト、もやし しめじ、にんじん、いら ほうれん草、みかん缶	こめ、サラダ油 ごま油 豆乳ドーナツボール	411 (548)	カルピス	★豆乳ドーナツボール 麦茶	
10	土	納豆ごはん 肉豆腐 カラフルサラダ きゃべつのみそ汁・黄桃缶	納豆、木綿豆腐、豚肉 かにかまぼこ、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース だいこん、きゅうり きゃべつ、黄桃缶	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖	456 (470)	牛乳	お菓子 麦茶	
12	月	ごはん 焼き肉丼 かぼちゃサラダ チーズ・乳酸菌飲料	豚肉、魚肉ソーセージ チーズ、乳酸菌飲料 牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、かぼちゃ むぎ枝豆	こめ、サラダ油 マヨネーズ、白砂糖	518 (559)	牛乳	お菓子 麦茶	
13	火	ごはん かにあんかけ卵 ブロッコリーサラダ モロヘイヤのみそ汁・オレンジ	干草焼き、かにかまぼこ ロースハム、牛乳	グリーンピース、レタス ブロッコリー、黄ピーマン モロヘイヤ、えのきたけ オレンジ	こめ、白砂糖 サラダ油	309 (341)	牛乳	お菓子 麦茶	
14	水	納豆ごはん 赤魚の照り焼き シャーマンポテト 生揚げのみそ汁・バナナ	納豆、骨取り赤魚 豚ベーコン、生揚げ 乳飲料	レタス、たまねぎ ほうれん草、バナナ	こめ、サラダ油 ナチュラルポテト 白砂糖、食パン	442 (485)	乳飲料	食パン 麦茶	
15	木	肉うどん えびしゅうまい ミニゼリー	豚肉、たまご、なると えびしゅうまい カルピス	こまつな、ねぎ、レタス ミニゼリー、オレンジ	うどん、白砂糖	311 (296)	カルピス	オレンジ 麦茶	
16	金	ごはん オニオンチキン オクラのカルシウム和え だいこんのみそ汁・白桃缶	鶏肉、サラダチーズ しらす干し、わかめ スキムミルク、牛乳	たまねぎ、トマト オクラ、だいこん えのきたけ、白桃缶	こめ、サラダ油 白砂糖、さつまいも 黒いりごま	417 (579)	ココアミルク	★大学いも 麦茶	
17	土	親子遠足							
19	月	ごはん 鶏肉のしそチーズフライ ドレッシング和え きのこスープ・みかん缶	鶏大葉チーズのサンドカツ かにかまぼこ、とうふ 豚ベーコン、乳飲料	ブロッコリー、きゃべつ スイートコーン、しめじ みかん缶	こめ、サラダ油	391 (400)	乳飲料	お菓子 麦茶	
20	火	ごはん チキンクリームシチュー ツナサラダ フルーツポンチ	鶏肉、スキムミルク シーチキン、牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース、はくさい きゅうり、フルーツカクテル缶 バナナ	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	436 (515)	ココアミルク	バナナ 麦茶	
21	水	ごはん 鶏肉と大豆のトマトソース煮込み シャキシャキ和え かき玉スープ・洋梨缶	鶏肉、ミックスビーンズ ロースハム、たまご 牛乳	たまねぎ、トマト水煮缶 もやし、みずな、万能ねぎ 洋梨缶	こめ、サラダ油 白砂糖、食パン	417 (474)	牛乳	食パン 麦茶	
22	木	納豆ごはん ほっけの和風ムニエル 切干大根の炒め煮 さつまいのみそ汁・オレンジ	納豆、骨取りほっけ さつま揚げ、カルピス	レタス、切干大根 にんじん、いんげん 葉だいこん、オレンジ	こめ、サラダ油 白砂糖、糸こんにゃく さつまいも	388 (419)	カルピス	お菓子 麦茶	
23	金	ハンバーガー マカロニサラダ 枝豆コーン いちごヨーグルト・幼児牛乳	ハンバーガーパーティ ロースハム いちごヨーグルト 幼児牛乳、スキムミルク	レタス、きゅうり むぎ枝豆、スイートコーン りんごジュース	パンズパン、サラダ油 マカロニサラダ バター、さつまいも 白砂糖、黒いりごま	530 (603)	りんごジュース	★さつま芋のおやき 麦茶	
24	土	ごはん 豆腐ステーキ 野菜炒め かぼちゃの豆乳みそ汁・ミニゼリー	豆腐、骨取りほっけ 豚肉、調整豆乳 牛乳	レタス、もやし きゃべつ、にんじん かぼちゃ、ほうれん草 ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖	417 (409)	牛乳	お菓子 麦茶	
26	月	ミニオムレツ 野菜スープ マンゴープリン	ロースハム、ミニオムレツ マミー	たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、スイートコーン レタス、にんじん、絹さや マンゴープリン、キウイ	スパゲッティ サラダ油、白砂糖 じゃがいも	263 (302)	マミー	キウイ 麦茶	
27	火	ごはん あじフライ ソーセージサラダ 卵豆腐のすまし汁・黄桃缶	あじフライ、魚肉ソーセージ 卵豆腐、牛乳	フリーツレタス ブロッコリー、にんじん 干しいたけ、万能ねぎ 黄桃缶、オレンジ	こめ、サラダ油 白砂糖	368 (359)	牛乳	オレンジ 麦茶	
28	水	のり佃煮ごはん 豆腐つくね こまごま だいこんのみそ汁・パイン缶	とうふ、鶏ひき肉 スキムミルク、牛乳 たまご、スライスかまぼこ 油揚げ	万能ねぎ、かぼちゃ こまつな、にんじん だいこん、パイン缶	こめ、サラダ油、白砂糖 白すりごま	407 (449)	牛乳	お菓子 麦茶	
29	木	スマイルランチデー							
30	金	ごはん ガバオライス コールスロー ミニゼリー・乳酸菌飲料	豚ひき肉、かにかまぼこ 乳酸菌飲料、絹ごし豆腐 たまご、スキムミルク 牛乳	たまねぎ、にんじん ミックスピーマン きゃべつ、きゅうり ミニゼリー	こめ、ごま油、白砂糖 サラダ油、ホットケーキ粉 白すりごま、バター ケーキシロップ	354 (459)	牛乳	★お豆腐パンケーキ 麦茶	
31	土	ごはん ホキのユーリンチー風 まぜまぜのこ 豆腐のみそ汁・フルーツカクテル缶	骨取りホキ、とうふ カルピス	万能ねぎ、にんじん チンゲン菜、はくさい みずな、フルーツカクテル缶	こめ、サラダ油、白砂糖 ごま油	315 (379)	カルピス	お菓子 麦茶	

★マークがついているおやつは手作りです。
() は3歳未満児のエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄研 / 栄養管理課