

＜5月給食予定献立表＞

東奥幼稚園

2026年5月1日（金）～2026年5月31日（日）

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	金	しょうゆラーメン アンパンマンポテト いちごミルクゼリー	たまご、豚肉、わかめ こいのぼりかまぼこ 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 アンパンマンポテト いちごミルクゼリー ミニたい焼き	353 (449)	牛乳	ミニたい焼き 麦茶	
2	土	ごはん チキンステーキ ポテトサラダ えび団子のスープ煮・みかん缶	チキンステーキ えびボール、牛乳	レタス、きゅうり はくさい、たまねぎ にんじん、干しいたけ 絹さや、みかん缶	こめ、サラダ油 ポテトサラダ	345 (366)	牛乳	お菓子 麦茶	
7	木	ごはん 畑のお肉カレー コーンサラダ いちごヨーグルト	大豆ミート、スキムミルク 魚肉ソーセージ いちごヨーグルト カルピス	たまねぎ、にんじん グリーンピース スイートコーン ブロッコリー	こめ じゃがいも サラダ油 白砂糖	417 (474)	カルピス	お菓子 麦茶	
8	金	だけのごはん ミックスフライ かに風味サラダ やさいスープ・りんごゼリー	えびフライ、北海フライ かにかまぼこ、牛乳	もうそう、絹さや レタス、だいこん、きゅうり きゃべつ、にんじん マッシュルーム、りんごゼリー	こめ、サラダ油 ごま油、白砂糖 白いりごま	395 (500)	牛乳	★フルーチェ 麦茶	
9	土	親子遠足							
11	月	ごはん 豚肉と春雨の中華ソテー ごまマヨ和え 豆腐スープ・なつみかん缶	豚ひき肉、ちくわ とうふ、わかめ 牛乳	チンゲン菜、にんじん 干しいたけ、ブロッコリー ねぎ、なつみかん缶	こめ、はるさめ サラダ油、白砂糖 白すりごま、マヨネーズ	393 (428)	牛乳	お菓子 麦茶	
12	火	ごはん ハヤシライス コーンスロー ヨーグルト	豚肉、ロースハム ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん マッシュルーム グリーンピース、きゃべつ きゅうり、スイートコーン	こめ、じゃがいも サラダ油 白砂糖	413 (437)	牛乳	お菓子 麦茶	
13	水	納豆ごはん 厚焼きたまご おかか和え けんちん汁・ミニゼリー	納豆、だし巻きたまご スライスかまぼこ、とうふ 鶏肉、乳飲料	レタス、はくさい こまつな、だいこん にんじん、しめじ、ごぼう ねぎ、ミニゼリー、バナナ	こめ 白砂糖 サラダ油	353 (385)	乳飲料	バナナ 麦茶	
14	木	青菜ごはん サーモンフライ シャキシャキ和え 生揚げの豆乳みそ汁・フルーツカクテル缶	サーモンフライ かにかまぼこ、生揚げ 調整豆乳	レタス、もやし、きゅうり ほうれん草 フルーツカクテル缶 ぶどうジュース	こめ 白いりごま サラダ油、白砂糖	410 (475)	ぶどうジュース	お菓子 麦茶	
15	金	カレーうどん えびしゅうまい プリン	鶏肉、たまご パンダなると、油揚げ えびしゅうまい、プリン スキムミルク、牛乳	たまねぎ、にんじん レタス	うどん フライドポテト、サラダ油	356 (535)	ココアミルク	★フライドポテト 麦茶	
16	土	ごはん オニオンチキン 南瓜サラダ だいこんのみそ汁・白桃缶	鶏肉、サラダチーズ 油揚げ、のむヨーグルト	たまねぎ、トマト かぼちゃ、むき枝豆 だいこん、えのきたけ 白桃缶	こめ、サラダ油 マヨネーズ	486 (454)	のむヨーグルト	お菓子 麦茶	
18	月	ごはん 鶏の唐揚げ ドレッシング和え 卵豆腐のすまし汁・ミニゼリー	鶏肉、かにかまぼこ 卵豆腐、乳飲料	トマト、きゃべつ きゅうり、干しいたけ 万能ねぎ、ミニゼリー	こめ、サラダ油	367 (398)	乳飲料	お菓子 麦茶	
19	火	のり佃煮ごはん ほっけの塩麴焼き 切干大根の炒め煮 さつまいものみそ汁・オレンジ	骨取りほっけ、さつま揚げ 牛乳	レタス、切干し大根 にんじん、いんげん 葉だいこん、オレンジ	こめ、サラダ油 糸こんにゃく さつまいも	340 (389)	牛乳	お菓子 麦茶	
20	水	ごはん スタミナ焼き肉 マカロニサラダ ほうれん草の豆乳みそ汁・なつみかん缶	豚肉、たまご ロースハム、高野豆腐 調整豆乳	たまねぎ、ピーマン トマト、きゅうり ほうれん草、なつみかん缶 りんごジュース	こめ、サラダ油 マカロニサラダ 食パン	525 (552)	りんごジュース	食パン 麦茶	
21	木	ふりかけごはん かわいいの筆田揚げ まぜまぜきのこ 豆腐のみそ汁・パイ缶	骨取りかわいい、とうふ カルピス	トマト、チンゲン菜 はくさい、にんじん みずな、パイ缶	こめ、サラダ油	316 (338)	カルピス	お菓子 麦茶	
22	金	ごはん クリームシチュー ツナサラダ ももゼリー	鶏肉、スキムミルク シーチキン、牛乳 たまご	たまねぎ、にんじん グリーンピース ブロッコリー、黄ピーマン ももゼリー	こめ、じゃがいも サラダ油 白砂糖、食パン バター	437 (550)	牛乳	★フレンチトースト 麦茶	
23	土	みそラーメン ワインナーソテー ミニゼリー	たまご、豚ひき肉 スライスかまぼこ ポークウィンナー、牛乳	きゃべつ、にんじん 黒くくらげ、万能ねぎ レタス、ミニゼリー	中華めん、サラダ油	338 (363)	牛乳	お菓子 麦茶	
25	月	ごはん キーマカレー リャンサンサー みかんヨーグルト	豚ひき肉、かにかまぼこ 錦糸卵、プレーンヨーグルト 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゅうり みかん缶	こめ、じゃがいも サラダ油 はるさめ ごま油	361 (411)	牛乳	お菓子 麦茶	
26	火	ごはん 赤魚の西京焼き ブロッコリーソテー かき玉汁・フルーツカクテル缶	骨取り赤魚、魚肉ソーセージ たまご、牛乳	レタス、ブロッコリー たまねぎ、スイートコーン 干しいたけ、万能ねぎ フルーツカクテル缶	こめ サラダ油 白砂糖	323 (359)	牛乳	お菓子 麦茶	
27	水	わかめごはん チーズハンバーグ ごまドレッシングサラダ コーンポタージュ・黄桃缶	チーズインハンバーグ 牛乳	トマト、だいこん きゅうり、にんじん スイートコーン、黄桃缶	こめ サラダ油 ミニクリームパン	394 (508)	牛乳	ミニクリームパン 麦茶	
28	木	スマイルランチデー							
29	金	チキンカツサンド シャキシャキ和え きのこスープ ミニゼリー・牛乳	チキンカツ、ロースハム とうふ、幼児牛乳 たまご、スキムミルク	レタス、もやし、みずな たまねぎ、しめじ ミニゼリー、かぼちゃ	パンズパン サラダ油 ホットケーキ粉 バター	420 (594)	牛乳	★かぼちゃホットケーキ 麦茶	
30	土	鮭フレックごはん ミートボール きゃべつのはちまき和え 豚汁・パイ缶	ミートボール、豚肉 とうふ、牛乳	レタス、きゃべつ きゅうり、はくさい にんじん、ごぼう、ねぎ パイ缶	こめ、ごま油 じゃがいも サラダ油	402 (415)	牛乳	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歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

魚や肉には骨が入っていることがあります。気を付けて食べましょう！

