

令和8年 5月 3歳以上児 献立表 (1号用)

認定こども園 元岡幼稚園

日曜	時間帯	献立		材料名			
				赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	その他
1 金	昼食	ごはん 牛乳	みそつくね わかめのごまずあえ	豚ひき肉 調整豆乳 塩わかめ 牛乳	精白米・植物油 パン粉・三温糖 ごま・ごま油	玉葱・人参・生姜 えのきたけ きゅうり	米みそ 食酢・濃口しょうゆ
7 木	昼食	わかめ ごはん 牛乳	ちゅうかふうローストチキン やさいソテー・オレンジゼリー	鶏肉 豚肉 粉寒天 牛乳	精白米 ごま・ごま油 植物油・三温糖 オレンジジュース	玉葱・生姜・にんにく キャベツ・小松菜 人参・もやし	わかめふりかけ みりん・濃口しょうゆ 食塩・こしょう
8 金	昼食	牛乳	サンドイッチ(ツナ・いちごジャム) スパゲティ・ナポリタン フライドポテト・レタス もとおかトマトのかんてんゼリー	まぐろ油漬缶 豚ひき肉 粉寒天 牛乳	食パン・マヨどれ いちごジャム・揚げ油 スパゲティ麺 三温糖・フライドポテト	キャベツ・ピーマン 玉葱・人参 リーフレタス・トマト	トマトチャップ・コンソメ ウスターソース・白ワイン 濃口しょうゆ
誕生会							
11 月	昼食	ごはん 牛乳	とうふのまさごあげ ささみのちゅうかあえ	木綿豆腐・調整豆乳 鶏ひき肉・牛乳 しらす干し 鶏ささ身	精白米・ごま 片栗粉・揚げ油 三温糖・ごま油	人参・もやし・きゅうり	食塩・濃口しょうゆ 料理酒・食酢
12 火	昼食	ごはん 牛乳	さかなのこうみやき・サラダな きりぼしだいこんの みそマヨネーズあえ	白身魚 牛乳	精白米・三温糖 ごま油・ごま マヨどれ	青ねぎ・生姜 にんにく・人参 切干し大根 きゅうり・サラダ菜	みりん・料理酒 濃口しょうゆ 煮干しだし・米みそ
13 水	昼食	ごはん 牛乳	とりにくのごまがらめ だいずのサラダ	鶏肉 ゆで大豆 牛乳	精白米・片栗粉 揚げ油・ごま 三温糖 植物油	生姜・キャベツ 人参・きゅうり	料理酒・みりん 濃口しょうゆ 食塩・食酢
14 木	昼食	牛乳	ハヤシライス ★フルーツとうにゅうかん	牛肉 高野豆腐 調整豆乳 粉寒天・牛乳	精白米・植物油 ハヤシル・三温糖 マッシュルーム缶・バナナ・もも缶 グリーンピース・パイン缶・みかん缶	玉葱・人参・トマト えのきたけ・しめじ	赤ワイン トマトチャップ・コンソメ 食塩・こしょう
15 金	昼食	ごはん 牛乳	ひじきいりあつやきたまご こまつなサラダ・とうにゅうもち	鶏ひき肉・鶏卵 芽ひじき・牛乳 まぐろ油漬缶 調整豆乳・きな粉	精白米・植物油 三温糖・片栗粉 マヨネーズ	人参・玉葱 小松菜・キャベツ コーン	食塩・料理酒 かつおだし こしょう
いちご狩り							
18 月	昼食	ごはん 牛乳	さかなからあげ・もとおかトマト わかめのごまずあえ	白身魚 塩わかめ 牛乳	精白米・揚げ油 片栗粉・三温糖 ごま・ごま油	生姜 えのきたけ・人参 きゅうり トマト	濃口しょうゆ 料理酒・食酢
19 火	昼食	ごはん 牛乳	とりむねにくのあまからに ブロッコリー・ポテトサラダ	鶏肉 ハム 牛乳	精白米・三温糖 じゃがいも マヨネーズ	ブロッコリー きゅうり・人参 玉葱・コーン	料理酒・濃口しょうゆ みりん 食塩
20 水	昼食	ごはん 牛乳	わふうハンバーグ ナムルふうにびたし	豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐 薄揚げ 牛乳	精白米 パン粉・片栗粉 三温糖・ごま油	玉葱・小松菜 人参・もやし 生姜	食塩・濃口しょうゆ かつお・昆布だし みりん・食酢
21 木	昼食	わかめ ごはん 牛乳	ちゅうかふうローストチキン やさいソテー・オレンジゼリー	鶏肉 豚肉 粉寒天 牛乳	精白米 ごま・ごま油 植物油・三温糖 オレンジジュース	玉葱・生姜・にんにく キャベツ・小松菜 人参・もやし	わかめふりかけ みりん・濃口しょうゆ 食塩・こしょう

22 金	昼食	ごはん 牛乳	みそつくね わかめのごまずあえ	豚ひき肉 調整豆乳 塩わかめ 牛乳	精白米・植物油 パン粉・三温糖 ごま・ごま油	玉葱・人参・生姜 えのきたけ きゅうり	米みそ 食酢・濃口しょうゆ
25 月	昼食	ごはん 牛乳	とうふのまさごあげ ささみのちゅうかあえ	木綿豆腐・調整豆乳 鶏ひき肉・牛乳 しらす干し 鶏ささ身	精白米・ごま 片栗粉・揚げ油 三温糖・ごま油	人参・もやし・きゅうり	食塩・濃口しょうゆ 料理酒・食酢
26 火	昼食	ごはん 牛乳	さかなのこうみやき・サラダな きりぼしだいこんの みそマヨネーズあえ	白身魚 牛乳	精白米・三温糖 ごま油・ごま マヨどれ	青ねぎ・生姜 にんにく・人参 切干し大根 きゅうり・サラダ菜	みりん・料理酒 濃口しょうゆ 煮干しだし・米みそ
27 水	昼食	ごはん 牛乳	とりにくのごまがらめ だいずのサラダ	鶏肉 ゆで大豆 牛乳	精白米・片栗粉 揚げ油・ごま 三温糖 植物油	生姜・キャベツ 人参・きゅうり	料理酒・みりん 濃口しょうゆ 食塩・食酢
28 木	昼食	牛乳	ハヤシライス ★フルーツとうにゅうかん	牛肉 高野豆腐 調整豆乳 粉寒天・牛乳	精白米・植物油 ハヤシウ・三温糖 マッシュルーム缶・バナナ・もも缶 グリーンピース・パイン缶・みかん缶	玉葱・人参・トマト えのきたけ・しめじ	赤ワイン トマトケチャップ・コンソメ 食塩・こしょう
29 金	昼食	ごはん 牛乳	ひじきいりあつやきたまご こまつなサラダ・とうにゅうもち	鶏ひき肉・鶏卵 芽ひじき・牛乳 まぐろ油漬缶 調整豆乳・きな粉	精白米・植物油 三温糖・片栗粉 マヨネーズ	人参・玉葱 小松菜・キャベツ コーン	食塩・料理酒 かつおだし こしょう

【マヨどれ…8大アレルゲン不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。】

【料理酒やみりんなどはしっかり加熱(煮切り)することにより、アルコール分を飛ばしています。】

※咀嚼は唾液分泌を促し、水分が少ない食べ物でも飲み込みやすくします。しっかりよく噛んで食べましょう。

※今月の献立の中で、食べたことがない食材については、ご家庭で2回以上食べ、アレルギー反応などの症状が誘発されないことを確認してください。

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。※★は新メニュー、◎は手作りおやつです。

※毎月の給食便りはホームページをご覧ください。また、土曜日の献立表は、該当されるご家庭に別紙にてお知らせします。