



5月献立表



令和8年

第二ひかり幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食		体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
11月	水	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ マカロニサラダ	味噌 油揚げ いわしの煮付	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ キャベツ 人参	水 食塩	エネルギー:408kcal タンパク:15g
12月	火	タコライス コンソメスープ チンゲン菜のサラダ パナナ	豚肉 チーズ	こめ 油 砂糖	にんにく キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 コーン チンゲン菜 もやし バナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 食塩 穀物酢	エネルギー:444kcal タンパク:15.6g
13日	水	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ほうれん草としらすの梅和え チーズ	味噌 鶏肉 しらす チーズ	こめ じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ なめこ いら しょうが ほうれん草 大根 ねぎらうめ	水 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:480kcal タンパク:18.4g
14日	木	丸パン コンスープ スパニッシュオムレツ 小松菜とツナのソテー	鶏卵 かつおフレーク	丸パン じゃが芋 油	玉ねぎ コーン ブロッコリー トマト 小松菜 キャベツ 人参	水 シチューフレーク 食塩 チキンスープの素 トマトケチャップ	エネルギー:390kcal タンパク:15g
18日	月	ふりかけご飯(七分つき) 味噌汁 たらのコーンマヨネーズ焼き ビーフンの和え物 チーズ	ふりかけかつお 味噌 たら チーズ	こめ 小切麩 ノンエッグマヨネーズ ビーフン 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ 切干大根 チンゲン菜 コーン パセリ キャベツ 人参	水 料理酒 食塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:454kcal タンパク:18.7g
19日	火	ご飯 味噌汁 かぼちゃ入り玉子焼き 野菜ソテー グレープフルーツ	味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉	こめ 油 砂糖	昆布 干しいたけ 人参 わかめ 玉ねぎ 南瓜 もやし 小松菜 パプリカ グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 食塩 チキンスープの素	エネルギー:428kcal タンパク:16.6g
21日	木	【小満】わかめご飯 味噌汁 まぐろフライ 鶏ささみと野菜の和え物 パイナップル	味噌 まぐろフライ 鶏肉	こめ 油 片栗粉	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ 白菜 人参 きゅうり パイナップル	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ	エネルギー:461kcal タンパク:20.1g
22日	金	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ キャベツのサラダ	鶏肉	こめ 薄力粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ ブロッコリー ダイズトマト キャベツ 小松菜	水 チキンスープの素 食塩 トマトケチャップ 穀物酢	エネルギー:402kcal タンパク:14.5g
25日	月	ご飯(七分つき) ドライカレー 春雨サラダ ゼリー(グレープフルーツ味)	豚肉 ロースハム	こめ 油 春雨 砂糖 ごま ごま油 グレープフルーツゼリーの素	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢	エネルギー:494kcal タンパク:13.2g
26日	火	ご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ 納豆和え	味噌 あじ 納豆	こめ 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ わかめ にんにく しょうが 白菜 人参 ほうれん草	水 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:401kcal タンパク:17.4g
27日	水	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め はりはり漬け オレンジ	かつお節 厚揚げ 鶏肉 味噌	こめ 小切麩 油 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 食塩 料理酒 みりん 穀物酢	エネルギー:423kcal タンパク:15.5g
28日	木	麻婆豆腐丼(七分つき) 春雨スープ 甘酢和え	木綿豆腐 豚肉 味噌	こめ ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	長ねぎ しょうが にんにく 人参 チンゲン菜 キャベツ きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 食塩	エネルギー:419kcal タンパク:15.7g
29日	金	ミートソースそば 中華スープ トマトドレッシングサラダ パナナ	豚肉	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 トマト もやし えのき草 いら 大根 コーン バナナ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 食塩 水 こいくちしょうゆ トマトドレッシング	エネルギー:412kcal タンパク:16g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 児	422	14.8	12.2	100	1.2
平均量	432	16.3	12.3	112	1.2