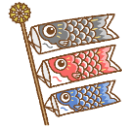


2026年05月



5 月 献 立 表



佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 金	ビーフカレー りんごサラダ	554 19 21	じゃがいも、サラダ油	牛肉ハム	キャベツ、玉葱、人参、りんご、きゅうり	カレールウ、ケチャップ、酢、食塩	鯉のぼりフルーツサンド
02 土	きつねうどん バナナ	467 19 12	干しうどん	豚肉、油揚げ、だし用削り節、カットわかめ	バナナ、玉葱、人参、小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩、いりこだし	お菓子
07 木	鮭のみそ焼き かき玉汁 オレンジ	531 24 16	砂糖、片栗粉	トラウト鮭、卵、中みそ	オレンジ、玉葱、えのきたけ、人参、小松菜、ねぎ	本みりん、しょうゆ	ホットケーキ
08 金	鶏肉のマーメイド焼き ひじきのマリネ	450 25 12	じゃがいも、オリーブ油	鶏肉、ツナ水煮缶	マーメイド、きゅうり、小松菜、人参、ひじき	酢、しょうゆ、ワイン食塩	のり天むすび
09 土	 給食室清掃（お弁当・水筒）						
11 月	ポークチャップ ジャーマンポテト	626 22 21	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ、有塩バター	玉葱、人参、小松菜、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、食塩	ヨーグルト
12 火	納豆すり身揚げ 炒めビーフン	501 22 14	ビーフン、白絞油、片栗粉、サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、卵	玉葱、キャベツ、人参、にら、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ	黒糖蒸しパン
13 水	さばのカレー照り焼き 野菜のマヨネーズ和え	479 21 18	マヨネーズ、小麦粉、砂糖	さば、ちくわ、白ごま	小松菜、キャベツ、人参	みりん、しょうゆ、カレー粉	チヂミ
14 木	牛肉甘辛煮 ポテトサラダ	582 22 18	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、サラダ油	牛肉、豚レバー、ツナ水煮缶	玉葱、小松菜、きゅうり、しめじ、だけのこ人参、コーン、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	ラスク
15 金	和風ハンバーグ 春雨スープ オレンジ	504 19 18	春雨、片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ、卵	オレンジ、玉葱、人参、キャベツ、小松菜、ひじき	白湯スープ、しょうゆ、食塩	ココアワッフル
16 土	チャンポン麺 バナナ	390 17 10	生中華めん	豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ	お菓子
18 月	ドライカレー フルーツヨーグルト	751 26 23	小麦粉、砂糖、サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ、蒸し大豆、ヨーグルト、生クリーム、粉チーズ	玉葱、バナナ、人参、もも缶、パイン缶、りんご	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉	揚げパン（きなこ）
19 火	吉野煮 じゃこサラダ	581 21 22	じゃがいも、黒ごま油、砂糖、サラダ油	鶏肉、油揚げ、ちりめん、鶏肉	キャベツ、大根、人参、小松菜、干しいたけ	酢、しょうゆ、食塩	キャロットケーキ
20 水	まぐろの五色揚げ コンスープ オレンジ	552 26 16	さつまいも、白絞油、砂糖、片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー、ベーコン、蒸し大豆	栗ごしコーン、オレンジ、玉葱、人参、小松菜	コンソメ、ケチャップ、しょうゆ	心スナック
21 木	タンドリーチキン 3色ソテー	544 24 22		鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、有塩バター、鶏肉	小松菜、キャベツ、人参、コーンしょうが、レモン果汁	ケチャップ、食塩、カレー粉	クロワッサンサンド
22 金	ミートスパゲティ フレンチサラダ バナナ	606 24 22	ハーフスパゲティ、サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ、ハム、チーズ	バナナ、人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、干しいたけ	ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩	クリームプッセ
23 土	 親子遠足（お弁当・水筒）						
25 月	マーボー豆腐 ばんざんし	543 19 17	春雨、砂糖、黒ごま油、片栗粉、サラダ油	豆腐ハム、豚ミンチ、牛ミンチ、卵、中みそ、黒ごま、白ごま、削り節粉	玉葱、人参、小松菜、だけのごきゅうり、えのきたけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ、いりこだし、食塩	ロッククッキー
26 火	ロールパン サンド用ハンバーグ ミネストローネ・バナナ	561 22 27	ホットロールパン、じゃがいも、パン粉、片栗粉、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、卵、ベーコン	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、カットトマト缶詰	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩	おからチョコボール
27 水	鮭のマヨネーズ焼き おひたし	481 22 15	マヨネーズ、パン粉、砂糖	トラウト鮭、ちくわ、ちりめん、粉チーズ	小松菜、キャベツ、人参、玉葱、マッシュルーム缶	しょうゆ、かつお節、食塩	クリームコンフェ
28 木	鶏天 わかめスープ パイナップル	533 21 17	白絞油、片栗粉、小麦粉	鶏ささ身、卵、ベーコン、カットわかめ	キャベツ、玉葱、パイナップル、小松菜、人参	白湯スープ、しょうゆ、食塩	カントリークッキー
29 金	ハッシュドビーフ りんごサラダ	515 20 18	サラダ油、サラダ油	牛肉、蒸し大豆、ハム	玉葱、キャベツ、人参、りんご、マッシュルーム缶、きゅうり	ハヤシルウ、酢、食塩	鉄入りヨーグルト
30 土	みそラーメン バナナ	413 18 10	生中華めん	豚肉、中みそ、かまぼこ、有塩バター、カットわかめ	バナナ、玉葱、人参、もやし、コーン	白湯スープ	お菓子