

# 2026年 05月の給食

ひむろこだま保育園

◎栄養価は3~5歳児

\*午前おやつは乳児のみの提供

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1	15 29	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鮭のあけほの焼き 春野菜の煮物 新玉ねぎのみそ汁	七分つき米 さけ、にんじん、マヨドレ、食塩 じゃがいも、たけのこ、にんじん、厚揚げ、グリーンピース うすくちしょうゆ、しょうゆ、本みりん、砂糖、かつおだし たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 ツナマヨトースト 食パン、ツナ水煮、マヨドレ	エネルギー 561 Kcal たんぱく質 26.9 g
2	16 30	土	お茶 星のパフ	マーボー丼 きゅうりの土佐和え きのこのみそ汁	米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが 片栗粉、うすくちしょうゆ、米みそ、赤みそ、鶏がらスープ きゅうり、かつお節、砂糖、酢、しょうゆ しめじ、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	お茶 お菓子	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 18.4 g
7	21	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 鶏の唐揚げ 千切り大根のサラダ わかめのみそ汁	米 鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、小麦粉、なたね油 切り干しだいこん、にんじん、ツナ水煮、うすくちしょうゆ、マヨドレ カットわかめ、たまねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 25.8 g
9		土	お茶 星のパフ	そばめし きゅうりの塩昆布あえ オニオンスープ	米、焼きそばめん、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、焼きそばソース、ケチャップ きゅうり、塩こんぶ たまねぎ、うすくちしょうゆ、本みりん、コンソメ	お茶 お菓子	エネルギー 553 Kcal たんぱく質 16.6 g
11	25	月	牛乳 動物ビスケット	味噌ラーメン アスパラガスのジャーマンポテト	中華めん、豚肉、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、なると 米みそ、赤みそ、中華だし、鶏がらスープ じゃがいも、たまねぎ、アスパラガス、ウインナー、食塩、コンソメ、なたね油	牛乳 わかめおにぎり 米、カットわかめ、食塩	エネルギー 517 Kcal たんぱく質 19 g
12	26	火	牛乳 きな粉せんべい	白ご飯 豆腐のまご揚げ ブロッコリーのツナおかか和え 新玉ねぎのみそ汁	米 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、ちくわ、しらす干し、片栗粉、うすくちしょうゆ、なたね油 ブロッコリー、ツナ水煮、かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 ココア蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖、なたね油、豆乳	エネルギー 525 Kcal たんぱく質 24.3 g
13	27	水	牛乳 星のパフ	チキンカレー キャベツとツナのサラダ ミニゼリー	米、鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットマト缶、カレー粉 ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールウ、水、なたね油 キャベツ、ツナ水煮、きゅうり、アスパラガス、コーン缶、マヨドレ、砂糖、酢、食塩 動物ミニゼリー	お茶 (13日) ジャムパン  (27日) フルーツヨーグルト みかん缶、もも缶、ヨーグルト(無糖)、砂糖	13日 エネルギー 627 Kcal たんぱく質 19 g  27日 エネルギー 478 Kcal たんぱく質 13.7 g
14		木	牛乳 きな粉せんべい	ロールパン ポテトミートグラタン オニオンスープ	ロールパン 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、ケチャップ、カットマト缶、コンソメ うすくちしょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、食塩、とろけるチーズ たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 水ようかん つぶしあん、寒天、砂糖	エネルギー 517 Kcal たんぱく質 25.6 g
18		月	牛乳 動物ビスケット	肉うどん じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリー	うどん、牛肉、にんじん、たまねぎ、かまぼこ、青ネギ、みりん、うすくちしょうゆ、昆布だし、かつおだし じゃがいも、にんじん、グリーンピース、鶏ひき肉、しょうが うすくちしょうゆ、本みりん、砂糖、かつおだし、片栗粉 ブロッコリー、食塩	牛乳 小松菜とじゃこのおにぎり 米、こまつな、しらす干し、食塩	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 22.5 g
19		火	牛乳 きな粉せんべい	白ご飯 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ 春キャベツのコンソメスープ	米 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、豆乳、うすくちしょうゆ、ケチャップ じゃがいも、きゅうり、にんじん、ハム、コーン缶、マヨドレ キャベツ、たまねぎ、にんじん、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん	牛乳 抹茶ちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油、抹茶	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 21.9 g
20		水	牛乳 星のパフ	中華丼 ハンサンスー もやしスープ	米、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、片栗粉 酒、本みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、オイスターソース、鶏がらスープ、ごま油 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 緑豆もやし、たまねぎ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 ぶどうゼリー ぶどうジュース、砂糖、寒天 ミレービスケット	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 17 g
22		金	牛乳 動物ビスケット	白ご飯 さごしのカレーパン焼き ポテトビーンズサラダ きのこのすまし汁	米 さわら、食塩、カレー粉、パン粉、なたね油 じゃがいも、大豆、にんじん、きゅうり、ツナ水煮、マヨドレ しめじ、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ブルーベリージャムサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 539 Kcal たんぱく質 24.1 g
23		土	お茶 星のパフ	ウインナーコルネ りんごジュース	ホットドッグパン りんごジュース	*半日保育のためおやつはありません	エネルギー 397 Kcal たんぱく質 10.6 g
8		金 誕生会	牛乳 動物ビスケット	たけのこご飯 肉団子の甘酢あんかけ 春キャベツとしらすのサラダ 豆腐のみそ汁	米、たけのこ、にんじん、油揚げ、うすくちしょうゆ、しょうゆ、本みりん、かつおだし 豚ひき肉、木綿豆腐、しょうが、砂糖、食塩、酒、片栗粉、なたね油、食酢、砂糖、片栗粉、しょうゆ キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、なたね油、うすくちしょうゆ 木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 春のいちご米粉蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー、砂糖 いちごジャム、豆乳、なたね油	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 24.1 g

5月28日は遠足のため給食がありません。お弁当の用意をお願いします。

5月の平均栄養価(3~5歳児)

<昼食・おやつ合計>

エネルギー 556kcal

たんぱく質 21.8g

脂質 19.0g

炭水化物 74.3g

食塩相当量 2.3g

### エネルギー

たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体

### 脂質

油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

### たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

### 春が旬の食べ物

- ・たけのこ
- ・春キャベツ
- ・新たまねぎ
- ・新じゃがいも
- ・アスパラガス
- ・グリーンピース