

献立表

2026年05月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 金	食パン、スパゲティ、ナポリタン、ごぼうとコーンのサラダ、野菜スープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/食パン、/ウインナー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、スパゲティ、/ごぼう、にんじん、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、ハム、コーン缶、マヨネーズ、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/塩せんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,麦茶,せんべい	495(511) 13.4(15.0) 14.1(16.2) 8.5(6.9)
02 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
04 月	みどりの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
05 火	こどもの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
06 水	振替休日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
07 木	御飯、チキンカレー、大根サラダ、オレンジ	麦茶(浸出液)、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/だいごん、にんじん、きゅうり、油、酢、しょうゆ、砂糖、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/じゃがいも、小麦粉、水、油、淡色みそ、砂糖、みりん、酒、水、	◎麦茶,◎せんべい,麦茶,みそポテト	497(433) 11.4(9.8) 16.1(13.0) 11.4(9.2)
08 金	中華おこわ、春雨の酢の物、ワンタンスープ、バナナ	麦茶(浸出液)、/ビスケット、/米、もち米、焼き豚、たけのこ(ゆで)、にんじん、干しいたけ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、砂糖、食塩、水、/はるさめ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖、/ワンタンの皮、豚ひき肉、にんじん、もやし、にら、油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/ポップコーン、	◎麦茶,◎ビスケット,麦茶,ポップコーン	430(402) 10.4(9.2) 8.8(8.4) 4.2(3.6)
09 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
11 月	御飯、鶏肉のケチャップ煮、茹で野菜サラダ、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、/キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/こまつな、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、あおのり、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ふかし芋,じゃが	492(439) 21.5(18.2) 14.7(13.0) 9.0(6.5)
12 火	食パン、味噌ラーメン、キャベツのツナマヨあえ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、コーン缶、もやし、ほうれんそう、にんじん、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、水、/キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/米、油、鶏ひき肉、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、焼きのり、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,肉みそおにぎり	531(455) 21.0(17.1) 16.9(11.6) 6.0(4.9)
13 水	御飯、マーボー豆腐、パンソース、わかめスープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/はるさめ、トマト、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、ごま、ごま油、/ねぎ、カットわかめ、にんじん、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,フライドポテト	546(523) 18.4(17.2) 19.0(18.3) 2.5(2.3)
14 木	御飯、さけの塩焼き、きんぴらごぼう、みそ汁(かぶ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、/かぶ、カットわかめ、水、淡色みそ、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/油、ホットケーキ粉、牛乳、卵、メープルシロップ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ホットケーキ	528(472) 23.3(19.7) 14.1(12.6) 3.4(2.5)
15 金	御飯、鶏の唐揚げ、もやしのナムル、すまし汁(しめじ、こまつな)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/もやし、にんじん、コーン缶、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、/こまつな、しめじ、水、しょうゆ、ほんだし、食塩、/オレンジ、/牛乳、/コッペパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,コッペパン(つぶあん・マーガリン)	509(481) 25.5(21.3) 15.9(15.0) 2.6(2.4)
16 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)

献立表

2026年05月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18月	御飯、なすと豚肉のみそ炒め、小松菜のナムル、豆腐スープ(わかめ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/油、なす、油、豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、片栗粉、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、/こまつな、キャベツ、しょうゆ、ごま油、ごま、/木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク	572(514) 21.3(18.8) 20.2(17.6) 4.4(3.4)
19火	食パン、ツナの和風スパゲティ、肉団子、コンソメスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/スパゲティ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、油、しょうゆ、食塩、/肉団子(冷凍)、/キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、蒸しパン	523(420) 20.3(15.3) 17.5(10.6) 4.5(3.5)
20水	御飯、かじきの竜田揚げ、ひじきとじゃが芋の炒り煮、みそ汁(キャベツ・たまねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、しょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、油、/ひじき、じゃがいも、にんじん、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/牛乳、砂糖、ゼラチン、水、いちご、砂糖、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、牛乳ゼリー(いちごソース)、せんべい	496(505) 18.9(18.7) 12.9(14.8) 4.4(3.6)
21木	タコライス、ほうれん草のソテー、ポテトスープ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、豚ひき肉、たまねぎ、油、カレー粉、ケチャップ、食塩、コンソメ、チーズ、キャベツ、トマト、/ほうれん草、コーン缶、油、食塩、コンソメ、/じゃがいも、たまねぎ、えのきたけ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/マカロニ、水、砂糖、しょうゆ、片栗粉、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、みたらしまカロニ	524(476) 19.8(17.8) 16.7(14.9) 4.7(3.7)
22金	御飯、煮込みハンバーグ、酢の物、みそ汁(だいこん・ごぼう)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、/だいこん、にんじん、ごぼう、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/コーンフレーク、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク	578(539) 23.2(20.8) 19.8(18.8) 2.8(2.4)
23土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
25月	三色どんぶり、きゅうりの浅漬け、みそ汁(もやし・あげ)、キウイフルーツゴールド	牛乳、/塩せんべい、/米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれん草、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、/きゅうり、キャベツ、食塩、/もやし、油揚げ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/キウイフルーツ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ドーナツ	572(508) 23.7(20.6) 20.2(17.6) 3.6(2.8)
26火	食パン、肉うどん、キャベツとささみのごまあえ、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、豚肉(もも)、ほうれん草、にんじん、しいたけ、ねぎ、水、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし、/鶏ささ身、酒、キャベツ、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、ごま、/オレンジ、/牛乳、/米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、ほんだし、砂糖、みりん、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おいなりさん	575(469) 28.2(21.9) 20.1(13.4) 4.5(3.6)
27水	御飯、白身魚のフライ、切干大根の旨煮、みそ汁(チンゲン菜)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/たら、食塩、卵、こしょう、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース、/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、焼きそば	537(511) 24.3(21.7) 14.9(14.8) 4.1(3.6)
28木	御飯、肉じゃが・カレー味、ほうれん草のナムル、麩のすまし汁、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、カレー粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、カレー粉、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、ほんだし、/ほうれん草、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/ジョア、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、ジョア、せんべい	431(437) 16.6(17.3) 5.4(7.8) 7.7(5.5)
29金	ジャンバラヤ、コールスローサラダ、にら卵スープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、/にら、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、卵、/バナナ、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	592(551) 16.7(15.7) 21.5(20.0) 2.3(2.1)
30土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

日差しがあたたかいですね。太陽の光を浴びた、お野菜がぐんぐん大きくなっています。みなさんも、おいしい給食を食べてすくすく成長しますように！

