



5月 幼児食献立表



令和5年5月
幼保連携型認定こども園
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油脂類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
1 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 千草焼き	卵・鶏ひき肉	米(わかめ・ごま塩) 砂糖	たまねぎ・人参・干し椎茸・ひじき	淡口醤油	470 kcal
	もやしゆかり和え いちご		砂糖	もやし・水菜・人参 いちご	淡口醤油	
2 (火)	ごはん 鯖の香味焼き 高野豆腐の卵とじ りんご	鯖 高野豆腐・卵	米 砂糖	えんどう豆 生姜・白葱 絹さや・人参・しめじ りんご	食塩 淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油	540 kcal
	憲法記念日					
4 (木)	みどりの日					
5 (金)	こどもの日					
6 (土)	シーフードピラフ 小松菜と卵のソテー オレンジ 牛乳	ツナ 卵 牛乳	米 油	玉葱・人参・コーン 小松菜 オレンジ	コンソメ 塩	500 kcal
	【おにぎり給食】 鯖のホイル焼き 根菜の温サラダ りんご キャンディチーズ	鯖 チーズ	米(青菜・鯖) 酒 砂糖・さつまいも・胡麻	玉葱・しめじ・コーン 蓮根・いんげん・人参 りんご	淡口醤油 淡口醤油 酢	
9 (火) 年中 おにぎり	ごはん チキンチキンごぼう 豆腐の和風サラダ バナナ	鶏もも肉 豆腐	米 胡麻・片栗粉・油・砂糖 和風胡麻ドレッシング	ごぼう・枝豆 スナックエンドウ・人参・キャベツ バナナ	濃口醤油	450 kcal
	【おにぎり給食】 鯖のみそ焼き ひじきの五目煮 りんご	鯖・味噌 大豆・油揚げ	米(ゆかり・ごま塩) 砂糖 油・砂糖	ひじき・蓮根・人参・こまつな りんご	淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし	
11 (木)	ハヤシライス 花野菜サラダ いちご 牛乳	牛もも肉 牛乳	米・ハヤシルウ じゃがいも・マヨドレ	玉葱・人参・ホールトマト・トマケチャップ ブロッコリー・カリフラワー・人参 いちご	コンソメ	540 kcal
	ごはん ちくわの磯辺揚げ 炒り鶏 オレンジ	ちくわ 鶏もも肉	米 てんぷら粉・油 砂糖	青のり 蓮根・ごぼう・椎茸・いんげん・人参 オレンジ	淡口醤油 淡口醤油 酢	
13 (土)	ぎつねうどん 茄子とピーマンの甘辛炒め りんご ヨーグルト	豚もも肉・油揚げ ヨーグルト	うどん・みりん 砂糖	かぼちゃ・小松菜 茄子・ピーマン りんご	鰹・昆布だし 淡口醤油	370 kcal
	【おにぎり給食】 切り干し大根の中華風卵焼き 棒棒鶏 りんご	豚ひき肉・豆腐・卵・高野豆腐 鶏ささみ肉・白味噌	米(わかめ・鯖) 砂糖 練り胡麻・胡麻・砂糖	切り干し大根・人参・にら もやし・きゅうり・人参 りんご	中華めし 濃口醤油 淡口醤油 酢	
16 (火)	ごはん 鯖のマヨコーン焼き 大豆のコロコロサラダ ミネストローネ 牛乳	鯖 ハム・大豆 ベーコン 牛乳	米 マヨドレ フレンチドレッシング	コーン きゅうり・トマト 玉葱・キャベツ・人参・ホールトマト	淡口醤油 淡口醤油 コンソメ	580 kcal

17 (水)	誕生会 おにぎり・スプーン持参🍣 オレンジゼリー (オレンジジュース・みかん缶・ゼラチン・砂糖)					
18 (木)	なすのトマトソーススパゲティ ミモザサラダ オレンジ 牛乳	鶏もも肉 卵 牛乳	スパゲティ・オリーブオイル フレンチドレッシング	なす・玉葱・ホールトマト・ト マトケチャップ キャベツ・ブロッコリー・アス バラガス・人参 オレンジ	コンソメ	500 kcal
19 (金)	ごはん お好み焼き もやし・塩昆布和え オレンジ	豚ばら肉・いか・えび・卵 ちくわ	米 お好み焼き粉・お好み焼きソー ス・マヨドレ・天かす 砂糖	キャベツ・青葱 もやし・人参・小松菜・塩昆布 オレンジ	淡口醤油	420 kcal
20 (土) 年長 保育参加	鶏そぼろ丼 小松菜の和え物 わかめの味噌汁 ヨーグルト	卵・鶏ひき肉 味噌・豆腐 ヨーグルト	米・砂糖 砂糖	小松菜・人参 わかめ	淡口醤油 鹽・昆布だし	500 kcal
22 (月) 年長代林 弁当箱	【おにぎり給食】 タンドリーチキン ひじきのマヨサラダ バナナ キャンディチーズ	鶏もも肉・ヨーグルト チーズ	米 (鮭・わかめ) カレー粉 マヨドレ	玉葱・生姜・トマトケチャッ プ ひじき・キャベツ・水菜・人 参 バナナ	淡口醤油	570 kcal
23 (火)	ごはん 鮭の中華風甘酢あんかけ 中華サラダ トックスープ	鮭 鶏もも肉・卵	ごはん 片栗粉 砂糖・胡麻 トック	たまねぎ・人参・ピーマン 大根・きゅうり・人参 青梗菜・しめじ	淡口醤油 酢 中華あじ 淡口醤油 中華あじ	420 kcal
24 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 揚げ春巻き トマトサラダ オレンジ キャンディチーズ	春巻き ハム チーズ	米 (ゆかり・ごま塩) 油 和風ごまドレッシング	トマト・キャベツ・アスパラガ ス オレンジ		500 kcal
25 (木) 年少 給食参観	ごはん 鶏の照り焼き キャベツの胡麻和え バナナ	鶏もも肉 鶏ささみ肉	米 砂糖 練り胡麻・砂糖	キャベツ・人参 バナナ	食塩 淡口醤油 淡口醤油	390 kcal
26 (金)	コッペパン ハンバーグ ビーンズサラダ オレンジ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・卵・豆乳 大豆 牛乳	コッペパン パン粉 胡麻ドレッシング	たまねぎ・人参 レタス・きゅうり・人参 オレンジ		570 kcal
27 (土)	他人丼 じゃがいもの味噌汁 りんご ヨーグルト	牛もも肉・卵 味噌 ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ 青葱・わかめ りんご	中華あじ	430 kcal
29 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯖のねぎみそ焼き 小松菜のじゃこ和え さつまいものレモン煮	鯖・味噌 ちりめんじゃこ	米 (ごま塩・青菜) 砂糖 砂糖 さつまいも・砂糖	白葱 小松菜・白菜・人参 レモン汁	淡口醤油 淡口醤油	420 kcal
30 (火)	ごはん 八宝菜 切り干し大根のサラダ バナナ	豚もも肉	米 片栗粉 砂糖	白菜・人参・たけのこ・しいた け 切り干し大根・きゅうり・人参 バナナ	中華あじ 酢 淡口醤油	420 kcal
31 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 バーベキューチキン ジャーマンポテト オレンジ キャンディチーズ	鶏もも肉 ウィンナー チーズ	米 (ゆかり・鮭) じゃがいも	玉葱・ピーマン・にんにく・ト マトケチャップ 玉葱・青のり オレンジ	コンソメ	420 kcal

【給食室からのお知らせ】

- 5月から水曜日でも給食があります。
- 毎週月曜日と水曜日の給食は、おにぎり給食のため、空の弁当箱を必ず持たせてください。
- 17日(水)は誕生会です。おやつを食べる時のスプーンを持参してください。昼食のおにぎり🍣も併せてご持参ください。お願いします。
- 園外保育に行く学年は、おにぎり持参日となります。他の学年は園で給食を食べます。年中：9日(火) 予備日15日(月)