



# 5月 幼児食献立表



令和6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  
 管理栄養士 八幡 美月

.日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品	“熱・力” の元になる食品	“体調” を整える食品	調味料	エネルギー
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類	野菜類・海藻類・くだもの類		
1 (水) 午前保育	なすのトマトソーススパゲティ	鶏もも肉	スパゲティ・オリーブオイル	なす・玉葱・ホールトマト・ト マトケチャップ	コンソメ	450 kcal
	ミモザサラダ	卵・チーズ	フレンチドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・アス パラカス・人参		
	オレンジ 牛乳	牛乳		オレンジ		
2 (木)	豆ごはん		米	えんどう豆	食塩	550 kcal
	鯖の香味焼き	鯖		生姜・白ねぎ	淡口醤油	
	炒り豆腐	木綿豆腐・卵	砂糖	絹さや・人参・しいたけ・ひじ き	鰹・昆布だし 淡口醤油	
	りんご			りんご	塩	
3 (金)	<b>憲法記念日</b>					
4 (土)	<b>みどりの日</b>					
5 (日)	<b>こどもの日</b>					
6 (月)	<b>振替休日</b>					
7 (火)	ごはん		米			370 kcal
	鯖の梅照り焼き	鯖	砂糖・酒	生姜・梅干し	淡口醤油	
	塩昆布和え		砂糖	もやし・白菜・人参・塩昆布	淡口醤油	
	かきたま汁	卵		えのき・青ねぎ	鰹・昆布だし 淡口醤油 塩	
8 (水) 弁当箱	おにぎり		米(鮭・わかめ)			480 kcal
	タンドリーチキン	鶏もも肉・ヨーグルト	カレー粉	玉葱・生姜・トマトケチャップ	淡口醤油	
	ひじきのマヨサラダ		マヨドレ	ひじき・キャベツ・水菜・人参	淡口醤油	
	塩ゆでそら豆			そら豆	塩	
	キャンディチーズ	チーズ				
9 (木)	ごはん		米			430 kcal
	八宝菜	豚もも肉	片栗粉・ごま油	白菜・人参・たけのこ・しいた け	中華あじ	
	切り干し大根のサラダ		砂糖	切り干し大根・きゅうり・人参	酢 淡口醤油	
	バナナ			バナナ		
10 (金)	ごはん		米			400 kcal
	肉じゃが	牛もも肉	砂糖・じゃがいも	玉ねぎ・人参・白滝・いんげん	鰹・昆布だし 淡口醤油	
	おかか和え	鰹節	砂糖	もやし・ブロッコリー・人参	淡口醤油 酢	
	オレンジ			オレンジ		
11 (土)	鶏そぼろ丼	卵・鶏ひき肉・高野豆腐	米・砂糖		淡口醤油	540 kcal
	小松菜の和え物		砂糖	小松菜・人参	淡口醤油	
	わかめの味噌汁	味噌・豆腐		わかめ	鰹・昆布だし	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
13 (月) 弁当箱	おにぎり		米(わかめ・鮭)			550 kcal
	具沢山卵焼き	豚ひき肉・豆腐・卵	砂糖	切り干し大根・人参・にら・ひ じき	中華あじ 濃口醤油	
	棒棒鶏	鶏ささみ肉・白味噌	練り胡麻・胡麻・砂糖	もやし・きゅうり・人参	淡口醤油 酢	
	高野豆腐のフレンチトースト風	高野豆腐・豆乳・きな粉	砂糖			
14 (火) 年中 おにぎり	ごはん		ごはん			410 kcal
	鮭の甘酢あんかけ	鮭	片栗粉	たまねぎ・人参・ピーマン	淡口醤油 酢 中華あじ	
	大根ときゅうりのサラダ		砂糖・胡麻	大根・きゅうり・人参・わかめ	淡口醤油	
	トックスープ	鶏もも肉・卵	トック	青梗菜・しめじ	中華あじ	
15 (水)	<b>誕生会 おにぎり🍱持参 まんまる豆腐ドーナツ(ホットケーキミックス・豆腐・砂糖・豆乳・黒ゴマ・油)</b>					
16 (木)	カレーライス	牛もも肉	米・じゃがいも・カレールフ	玉葱・人参	コンソメ	560 kcal
	花野菜サラダ	チーズ	レインボードレッシング	ブロッコリー・カリフラワー・ 人参	淡口醤油	
	いちご 牛乳	牛乳		いちご		

17 (金)	ごはん 回鍋肉		米			
	新ごぼうの中華サラダ	豚もも肉・赤味噌・高野豆腐	砂糖	キャベツ・人参・しいたけ・たけのこ	濃口醤油 中華あじ	490 kcal
	バナナ		マヨドレ・ごま油・砂糖	新ごぼう・切り干し大根・人参・シラス	酢 淡口醤油	
18 (土)	シーフードピラフ	ツナ	米	玉葱・人参・コーン	コンソメ	470 kcal
	ほうれん草と卵のソテー	卵	油	ほうれん草	塩	
	オレンジ 牛乳	牛乳		オレンジ		
20 (月) 弁当箱	おにぎり		米(ごま塩・青菜)			420 kcal
	鯖のねぎみそ焼き	鯖・味噌	砂糖	白葱	淡口醤油	
	小松菜のじゃこ和え	ちりめんじゃこ	砂糖	小松菜・白菜・人参	淡口醤油	
	のり塩ポテト キャンディチーズ	チーズ	じゃがいも・油	青のり	塩	
21 (火)	ごはん		米			390 kcal
	お好み焼き	豚ばら肉・卵・かつお粉	お好み焼き粉・お好み焼きソース・マヨドレ・天かす	キャベツ・青葱		
	もやしゆかり和え	ちくわ	砂糖	もやし・人参・ほうれん草・ゆかり	淡口醤油	
	オレンジ			オレンジ		
22 (水) 弁当箱	おにぎり		米(ゆかり・鮭)			390 kcal
	バーベキューチキン	鶏もも肉		玉葱・ピーマン・にんにく・トマトケチャップ		
	ジャーマンポテト りんご	ウインナー	じゃがいも	青のり りんご	コンソメ	
23 (木) 年中 おにぎり	ごはん		米			500 kcal
	メバルのから揚げ	メバル	酒・米粉・片栗粉・油	生姜	淡口醤油	
	たけのこ白菜の炒め物	卵	砂糖	たけのこ・白菜・人参・しめじ	中華あじ 淡口醤油	
	厚揚げの大葉チーズ焼き	厚揚げ・チーズ		大葉	淡口醤油	
24 (金)	コッペパン		コッペパン			590 kcal
	ハンバーグ	豚ひき肉・牛ひき肉・卵・牛乳・高野豆腐	パン粉	たまねぎ・人参		
	ビーンズサラダ	大豆	胡麻ドレッシング	シラス・きゅうり・人参		
	オレンジ 牛乳	牛乳		オレンジ		
25 (土) 年長 保育参加	ぎつねうどん	豚もも肉・油揚げ	うどん・みりん	かぼちゃ・小松菜	鰹・昆布だし 淡口醤油	350 kcal
	茄子とピーマンの甘辛炒め		砂糖	茄子・ピーマン	淡口醤油	
	りんご ヨーグルト	ヨーグルト		りんご		
27 (月) 弁当箱 年長代休	おにぎり		米(ゆかり・ごま塩)			550 kcal
	揚げ春巻き	春巻き	油			
	トマトサラダ	ハム	和風ごまドレッシング	トマト・キャベツ・アスパラガス		
	さつまいものレモン煮 キャンディチーズ	チーズ	さつまいも・砂糖	レモン汁		
28 (火)	他人丼	牛もも肉・卵	砂糖	たまねぎ・三つ葉	鰹・昆布だし 淡口醤油	490 kcal
	春野菜の味噌汁	味噌	じゃがいも	絹さや・人参・しいたけ・わかめ	鰹・昆布だし	
	大豆の甘辛揚げ	大豆	油・砂糖・片栗粉		濃口醤油	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
29 (水) 弁当箱 年少 給食参観	おにぎり		米(わかめ・鮭)		食塩	350 kcal
	鶏の照り焼き	鶏もも肉	砂糖	生姜	濃口醤油	
	キャベツのツナ和え	ツナ	砂糖	キャベツ・人参・ほうれん草	淡口醤油	
	バナナ			バナナ		
30 (木)	ごはん		米			420 kcal
	鯖のごま焼き	鯖	砂糖・胡麻		淡口醤油	
	ひじき煮 りんご	油揚げ・大豆	砂糖	ひじき・人参・小松菜 りんご	淡口醤油 鰹・昆布だし	
31 (金) 年中 給食参観	ごはん		米			440 kcal
	チキンチキンごぼう	鶏もも肉	胡麻・片栗粉・油・砂糖	ごぼう・枝豆	濃口醤油	
	豆腐の和風サラダ	豆腐	和風胡麻ドレッシング	スナップエンドウ・人参・キャベツ		
	オレンジ			オレンジ		

### 【給食室からのお知らせ】

- ・5月8日(水)以降は水曜日でも給食があります。
- ・毎週月曜日と水曜日は、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。
- ・15日(水)は誕生会です。おやつを食べるための**フォーク**と昼食の**おにぎり**🍙をご持参ください。
- ・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：14日(火) 予備日23日(木)**