



# 5月 幼児食献立表



令和7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 (木)	ごはん		米	えんどう豆	食塩	400 kcal
	赤魚のマヨネーズ焼き	赤魚	マヨドレ	生姜	淡口醤油	
	炒り豆腐	木綿豆腐・卵	砂糖・ごま油	絹さや・人参・しいたけ・ひじき	鰹・昆布だし 淡口醤油	
2 (金)	りんご			りんご	塩	480 kcal
	ごはん		米			
	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	
	もやしときゅうりのサラダ		青じそドレッシング	もやし・きゅうり・人参		
	バナナ			バナナ		
3 (土)	<b>憲法記念日</b>					
4 (日)	<b>みどりの日</b>					
5 (月)	<b>こどもの日</b>					
6 (火)	<b>振替休日</b>					
7 (水) 弁当箱	おにぎり		米(ごま塩・青菜)			450 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	
	フライドポテト		じゃがいも・油		塩	
	キャンディチーズ	チーズ				
8 (木)	カレーライス	豚もも肉	米・じゃがいも・カレールウ	玉葱・人参	コンソメ	560 kcal
	花野菜サラダ	チーズ	マヨドレ	ブロッコリー・カリフラワー・人参・ケチャップ	淡口醤油	
	オレンジ			オレンジ		
	牛乳	牛乳				
9 (金)	ごはん		米			430 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	油・てんぷら粉	青のり	淡口醤油	
	塩昆布和え		砂糖	もやし・白菜・人参・切り干し大根・塩昆布	鰹・昆布だし 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	
10 (土)	鶏そぼろ丼	卵・鶏ひき肉・高野豆腐	米・砂糖		淡口醤油	520 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				
12 (月) 弁当箱	おにぎり		米(ゆかり・鮭)			400 kcal
	鶏のピザ風焼き	鶏もも肉・チーズ		玉葱・にんにく・ケチャップ		
	ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも		コンソメ	
	りんご			りんご		
13 (火)	ごはん		米			440 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	鯉節	砂糖	もやし・ブロッコリー・人参	淡口醤油	
	バナナ			バナナ	酢	
	キャンディチーズ	チーズ				
14 (水)	<b>誕生会 おにぎり🍱持参 ヨーグルトケーキ(ホットケーキミックス・ヨーグルト・砂糖・バター)</b>					
15 (木)	ごはん		米			400 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		
	もやしのゆかり和え		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		
16 (金)	ごはん		米			480 kcal
	あんかけ揚げ豆腐	木綿豆腐・卵・鶏ひき肉	砂糖・片栗粉	人参・しいたけ・青葱	淡口醤油 鰹・昆布だし	
	はりはり漬け		砂糖	切り干し大根・きゅうり・人参	酢 淡口醤油	
	キャベツのみそ汁	油揚げ・味噌		香キャベツ	鰹・昆布だし	

17 (土)	シーフードピラフ ほうれん草と卵のソテー オレンジ 牛乳	ツナ 卵 牛乳	米 油	玉葱・人参・コーン ほうれん草 オレンジ	コンソメ 塩	470 kcal
19 (月) 弁当箱	おにぎり タンドリーチキン ひじきのマヨサラダ 塩ゆでそら豆 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・ケチャップ ひじき・キャベツ・水菜・人参 そら豆	淡口醤油 淡口醤油 塩	450 kcal
20 (火)	ごはん チンジャオロース チョレギサラダ バナナ	牛もも肉	米 ごま油・砂糖	玉葱・たけのこ・ピーマン レタス・人参・もやし・刻み のり バナナ	淡口醤油	390 kcal
21 (水) 弁当箱	おにぎり 白身魚の竜田揚げ たけのこと白菜の炒め物 厚揚げの大葉チーズ焼き	メルルーサ 卵 厚揚げ・チーズ	米(ゆかり・ごま塩) 酒・米粉・片栗粉・油 砂糖	生姜 たけのこ・白菜・人参・しめ じ・もやし 大葉	淡口醤油 中華あじ 淡口醤油 淡口醤油	460 kcal
22 (木)	ごはん 豚肉と豆腐のうま煮 きゅうりの胡麻酢和え りんご	豚もも肉・木綿豆腐・味噌 鶏ささ身	砂糖・片栗粉 砂糖・胡麻	玉葱・人参・にら・干し椎茸・ 生姜 きゅうり・キャベツ・人参 りんご	淡口醤油 酢 淡口醤油	390 kcal
23 (金)	ごはん 揚げ春巻き トマトサラダ さつまいものレモン煮	春巻き ハム	米 油 和風ごまドレッシング	トマト・キャベツ・アスパラガ ス レモン汁		520 kcal
24 (土)	きつねうどん 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 淡口醤油	390 kcal
26 (月) 弁当箱	おにぎり 鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 ブロッコリーのツナ和え キャンディチーズ	鮭 油揚げ ツナ チーズ	米(わかめ・青菜) 酒・砂糖 砂糖 マヨドレ	切り干し大根・人参 ブロッコリー	淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油 塩	480 kcal
27 (火)	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・牛乳・ 高野豆腐 大豆 牛乳	コッペパン 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	塩 コンソメ	550 kcal
28 (水) 弁当箱 年少 給食参観	おにぎり 鶏のから揚げ 小松菜と炒り卵の和え物 バナナ	鶏もも肉 卵	米(鮭・ごま塩) 片栗粉・米粉・油 砂糖・油	生姜 小松菜・キャベツ・人参 バナナ	淡口醤油 淡口醤油	440 kcal
29 (木)	他人丼 春野菜の味噌汁 大豆の甘辛揚げ ヨーグルト	牛もも肉・卵 味噌 大豆 ヨーグルト	砂糖 じゃがいも 油・砂糖・片栗粉	たまねぎ・三つ葉 絹さや・人参・しいたけ・わか め	鰹・昆布だし 淡口醤油 鰹・昆布だし 濃口醤油	480 kcal
30 (金) 年中 給食参観	ごはん 豚の生姜焼き キャベツの胡麻和え バナナ	豚もも肉 鶏ささ身	米 砂糖 砂糖・胡麻・練り胡麻	玉葱・人参・ピーマン・生姜 キャベツ・人参・コーン バナナ	濃口醤油 淡口醤油	400 kcal
31 (土)	ハヤシライス きゅうりとトマトのサラダ バナナ ヨーグルト	牛もも肉 ヨーグルト	米・ハヤシルウ 和風胡麻ドレッシング	玉葱・人参 きゅうり・トマト バナナ		480 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。
- 14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。