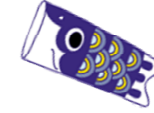
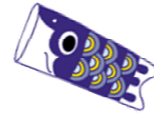


給食だより (以上児)  
2026年5月号

夙川さくら保育園

3~5歳児の平均 エネルギー (工) 561kcal たんぱく質 (た) 21.3g 脂質 (脂) 16.0g 食塩相当量 (食塩) 1.8g



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き				日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料					主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	金	昼食	ご飯 鶏肉マーマレード焼き チンゲン菜の和え物 じゃがいものみそ汁	鶏肉 竹輪 あげ・味噌	チンゲン菜・白菜・人参	精白米 マーマレードジャム・キャノーラ油 上白糖 じゃがいも	濃口醤油 濃口醤油 だし汁	19	火	昼食	☆お誕生会 ミートスパゲティ 貝だくさんスープ バナナ	合ミンチ	人参・玉ねぎ・トマト缶・グリーンピース チンゲン菜・白菜・人参・しめじ バナナ	スパゲティ・上白糖・キャノーラ油	食塩・コンソメ・ケチャップ・トンカツソース コンソメ・水
		3時	牛乳 ドーナツ	牛乳 豆腐						3時	牛乳 豆乳ココアプリン	牛乳 豆乳	クールアガー	上白糖	純ココア
2	土	昼食	焼きそば もやしのごま和え パイン缶	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 太もやし・きゅうり・人参 パイン缶	中華麺・キャノーラ油 白ごま・上白糖	トンカツソース 濃口醤油	20	水	昼食	ご飯 鶏肉のオーロラ焼き 大根のポン酢和え かぼちゃのスープ	鶏肉	大根・ブロッコリー・人参 南瓜・ほうれん草	精白米 マヨドレ・キャノーラ油	食塩・ケチャップ 味噌 コンソメ・水
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳						3時	牛乳 マシュマロおこし	牛乳			
7	木	昼食	ご飯 鶏肉のポン酢炒め 小松菜のツナ和え ふと玉ねぎのみそ汁	鶏肉 ツナ缶 味噌	玉ねぎ・ピーマン・黄パプリカ 小松菜・人参	精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 上白糖	味噌 濃口醤油 だし汁	21	木	昼食	スタミナチャーハン キャベツのサラダ 豆腐のスープ	豚肉	玉ねぎ・コーン・ピーマン・にんにく キャベツ・きゅうり・人参 干わかめ・ねぎ	精白米・玄米・キャノーラ油 マヨドレ	中華味・食塩・濃口醤油 中華味・水
		3時	牛乳 じゃがいものおやき	牛乳	玉ねぎ・小松菜・人参・干しいたけ ブロッコリー・人参 ごぼう・太もやし	精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 上白糖	濃口醤油			3時	牛乳 鮭青菜おにぎり	牛乳	紅鮭菜めし	精白米	
8	金	昼食	野菜あんかけ丼 ブロッコリーの和え物 ごぼうのみそ汁	豚肉	玉ねぎ・小松菜・人参・干しいたけ ブロッコリー・人参 ごぼう・太もやし	精白米・玄米・キャノーラ油・上白糖 片栗粉 上白糖	淡口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁	22	金	昼食	筑前煮 小松菜の和え物 白菜のみそ汁	鶏肉・竹輪	大根・ごぼう・人参・干しいたけ 小松菜・太もやし・人参 白菜・人参	精白米 上白糖 上白糖・ごま油	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳	汐ふき昆布	精白米				3時	さつまいもケーキ	味噌 牛乳		小粟粉・キャノーラ油・上白糖・さつまいも	ベーキングパウダー・水
9	土	昼食	ミートスパゲティ キャベツのサラダ オレンジ	合ミンチ	人参・玉ねぎ・トマト缶・グリーンピース インゲン・キャベツ・人参 オレンジ	スパゲティ・上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	食塩・コンソメ・ケチャップ・トンカツソース マヨドレ	23	土	昼食	みそラーメン 青のりポテト オレンジ	豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・コーン・ねぎ あおりの オレンジ	中華麺 じゃがいも・キャノーラ油	中華味・濃口醤油・水 食塩
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米				3時	牛乳 おにぎり	牛乳			
11	月	昼食	ご飯 めばるの煮付け ピーマンのいろどり炒め 豆腐のみそ汁	メバル	しょうが 玉ねぎ・人参・ピーマン 人参・ねぎ	精白米 上白糖 ピーマン・ごま油	食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油・みりん風 だし汁	25	月	昼食	ご飯 赤魚のレモン風味焼き 干切大根の煮物 ほうれん草のみそ汁	赤魚 あげ 味噌 牛乳	ポッカレモン 干切り大根・人参・きぬさや ほうれん草・白菜	精白米 上白糖 上白糖 上白糖	みりん風・濃口醤油 だし汁・みりん風・濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 ふかしもち	牛乳						3時	牛乳 にんじんケーキ	牛乳	人参	小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水
12	火	昼食	ごきつね丼 チンゲン菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁	あげ・ナルト 花かつお 味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース チンゲン菜・キャベツ・人参 南瓜・干わかめ	精白米・上白糖・片栗粉 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁	26	火	昼食	ササミのパン粉焼き お豆のサラダ オニオンスープ	ささみ 大豆	きゅうり・人参 玉ねぎ・人参・ドライパセリ	精白米 小麦粉・パン粉・キャノーラ油 マヨドレ	食塩・トンカツソース コンソメ・水
		3時	牛乳 レモンケーキ	牛乳	ポッカレモン	小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水・粉糖			3時	牛乳 わかめおにぎり	牛乳	炊き込みわかめ	精白米	
13	水	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 大根のみそ汁	鶏肉 高野豆腐 味噌	人参・きぬさや 大根・小松菜	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風 淡口醤油・みりん風・だし汁 だし汁	27	水	昼食	豚肉のカレー炒め チンゲン菜のおかか和え もやしのみそ汁	豚肉 竹輪・花かつお あげ・味噌	玉ねぎ・人参・インゲン チンゲン菜・白菜・人参 太もやし	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	カレー粉・ケチャップ・トンカツソース 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 ふのラスク (きなこ)	牛乳 きな粉		切り麩・キャノーラ油・上白糖				3時	牛乳 スイートポテト	牛乳 豆乳		さつまいも・上白糖	
14	木	昼食	キーマカレー キャベツのフレンチサラダ フルーツポンチ	合ミンチ・大豆ミンチ	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参 パイン缶・みかん缶	精白米・玄米・じゃがいも・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油	とろけるカレー甘口・水 酢・食塩	28	木	昼食	ご飯 鶏肉の照煮 キャベツのみそマヨサラダ ふのすまし汁	鶏肉 ツナ缶・味噌	ごぼう・玉ねぎ・人参・ねぎ キャベツ・ブロッコリー・コーン ほうれん草	精白米 上白糖 マヨドレ 切り麩	濃口醤油・みりん風・だし汁 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 バナナケーキ	牛乳	バナナ	小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水			3時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉		ツイストマカロニ・上白糖	
15	金	昼食	ご飯 ポークビーンズ マカロニサラダ ほうれん草のスープ	豚肉・大豆	玉ねぎ 人参・コーン・グリーンピース ほうれん草・人参	精白米 キャノーラ油・上白糖 マカロニ・マヨドレ	ケチャップ・コンソメ コンソメ・水	29	金	昼食	マーボー丼 白菜のごま酢和え わかめスープ	豆腐・合ミンチ・赤だし味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ 白菜・きゅうり・人参 干わかめ・えのきだけ	精白米・玄米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 白ごま・上白糖	濃口醤油 酢・淡口醤油 コンソメ・水
		3時	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 花かつお	ねぎ	精白米	天かす・濃口醤油・みりん風 淡口醤油・食塩・みりん風・だし汁 濃口醤油			3時	牛乳 大学かぼちゃ 和風スパゲティ ごぼうサラダ パイン缶	牛乳	南瓜	片栗粉・キャノーラ油・上白糖 スパゲティ・キャノーラ油 マヨドレ	濃口醤油・水 濃口醤油・淡口醤油・みりん風
16	土	昼食	けんちんうどん 白菜のサラダ 黄桃缶	鶏肉・あげ	大根・人参・えのきだけ・ねぎ 白菜・インゲン・人参 黄桃缶	うどん 上白糖・ごま油		30	土	昼食	牛乳 おにぎり	牛乳			
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米				3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米	
18	月	昼食	☆日本の味めぐり (福岡県) かしわめし 白身魚の南蛮漬け ひじきのサラダ 玉ねぎのみそ汁	鶏肉・あげ タラ ツナ缶 味噌	人参 玉ねぎ・ピーマン・人参 ひじき・キャベツ・コーン 玉ねぎ・ねぎ	精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 マヨドレ	濃口醤油・料理酒・みりん風・食塩・だし汁 食塩・料理酒・酢・濃口醤油・みりん風・水 だし汁	★都合により、献立を一部変更することがございますがご了承ください。 ★エッグケアとは卵不使用の【マヨネーズ風ドレッシング】を意味します。 ※完了期食の献立は幼児食へのステップで、ご飯 + 幼児食の粗きざみになります。 ※土曜日おやつはおにぎり(基本的にはワカメごはんの素とゆかりを使用)を提供します。完了期までは既製品菓子を週替わりで提供いたします。							
		3時	牛乳 ご飯団子のみたらし風	牛乳		精白米・上白糖・片栗粉	濃口醤油								