



献立予定表

(令和8年5月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

※添田 明美

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	金	ドライカレー・唐揚げ・もやしのお浸し 果物	米・もち麦・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・カレー粉・トマト水煮缶・カレールー・いんげん 鶏もも肉・生姜汁・ケッチャップ・ソース・砂糖・サラダ油・酒・醤油・片栗粉・もやし・青菜・かつお節・バナナ	こどもの日・誕生会 ロールケーキ	789	24.7	27.6	1.55	
2	土	ごはん・みそ汁・和風おろしハンバーグ・ポテトサラダ・果物		クリームパン	590	17.3	18.3	1.73	
3	日	憲法記念日							
4	月	みどりの日							
5	火	こどもの日							
6	水	振替休日							
7	木	豚丼・新じゃがが芋とわかめの煮物 果物	米・もち麦・豚肉・人参・玉ねぎ・白滝・生姜汁・みりん・じゃが芋・ツナ缶・生わかめ・グレープフルーツ 醤油・砂糖・めんつゆ・生姜	ピザトースト	610	21.9	17.6	1.54	
8	金	竹の子ごはん・すまし汁・鰯の胡麻味噌煮 にんじんしりしり・果物	米・茹で竹の子・人参・花麩・豆腐・えのき・鰯の胡麻味噌煮・ツナ缶・卵・りんご だし・素・塩・酒・醤油・塩・こしょう・片栗粉	プリン	474	15.7	12.3	2.14	
9	土	ごはん・みそ汁・唐揚げ・ポテトサラダ・果物		ヨーグルト	592	22.6	18	1.75	
10	日								
11	月	カレーうどん・はんぺんフライ・果物	ソフトめん・カレールー・豚肉・玉ねぎ・人参・長ネギ・はんぺん・チーズ・小麦粉・卵・パン粉 トマト・めんつゆ・片栗粉・サラダ油・バナナ	菓子	651	25.4	16.5	2.22	
12	火	パン・ワンタンスープ・白身魚のピカタ マカロニサラダ・果物	コッペパン・ワンタン・チンゲン菜・ねぎ・白身魚・小麦粉・卵・粉チーズ・パセリ・マカロニ・人参 胡瓜・ロースハム・鶏がらスープの素・塩・こしょう・醤油・マヨネーズ・キウイ	鮭おにぎり	617	26.4	17.3	2.47	
13	水	ごはん・若竹汁・切り干し大根の煮物 豚肉とピーマンの胡麻照り焼き・果物	米・ゆで竹の子・生わかめ・豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・黒胡麻・切り干し大根・人参・油揚げ いんげん・だし・素・塩・醤油・砂糖・みりん・サラダ油・りんご	ヨーグルト	513	21.2	11.4	1.27	
14	木	とろろ親子丼・じゃが芋と切り昆布の煮物 果物	米・もち麦・鶏挽肉・玉ねぎ・卵・いんげん・じゃが芋・さつま揚げ・切り昆布・グレープフルーツ 醤油・砂糖・みりん・だし汁	ハムチーズ蒸しパン	592	24.4	16.1	1.84	
15	金	ごはん・中華スープ・麻婆豆腐・春雨サラダ 果物	米・もやし・人参・ニラ・豆腐・豚挽肉・茄子・椎茸・長ネギ・春雨・胡瓜・ハム・オレンジ 鶏がらスープの素・塩・こしょう・醤油・ごま油・砂糖・みそ・片栗粉・酢	みたらしポテト	500	16.7	13.4	2.03	
16	土	カレーライス・マカロニサラダ・果物		菓子	606	21.7	19.5	1.67	
17	日								
18	月	味噌ラーメン・焼売・さつまいもの甘煮 果物	中華麺・キャベツ・もやし・人参・豚肉・ニラ・玉ねぎ・茹で卵・なると・焼売・さつま芋・バナナ スープ・砂糖・塩	クリームパン	592	22	16.2	1.81	
19	火	パン・パンキンスープ・ごぼうサラダ チキンのマーマレード焼き・果物	コッペパン・パンキンポタージュ・牛乳・鶏もも肉・ごぼう・人参・胡瓜・ツナ缶・マヨネーズ・白すり胡麻 塩・こしょう・醤油・マーマレード・酒・レモン汁・キウイ	食育の日 塩昆布おにぎり	640	25	22.2	2.21	
20	水	ごはん・みそ汁・茸の和風ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え・果物	米・茄子・玉ねぎ・厚揚げ・合い挽き肉・豆腐・パン粉・牛乳・卵・えのき・ピーマン・ブロッコリー 削り節・だし・素・みそ・塩・こしょう・醤油・砂糖・みりん・生姜・だし汁・片栗粉・りんご	お麩のラスク	593	24.7	19.9	1.48	
21	木	カレーライス・ひじきの和風サラダ 果物	米・もち麦・じゃが芋・玉ねぎ・豚肉・カレールー・乾ひじき・キャベツ・胡瓜・コーン・ブロッコリー ツナ缶・人参・サラダ油・和風ドレッシング・グレープフルーツ	ゼリー	561	19.6	14.4	1.56	
22	金	ごはん・かみかみふりかけ・鯖の竜田揚げ ブロッコリーと生姜のめんつゆ煮・果物	米・ちりめんじゃこ・塩昆布・かつお節・白すり胡麻・鯖・ブロッコリー・しめじ・生姜汁・オレンジ 酢・砂糖・みりん・醤油・酒・片栗粉・サラダ油・めんつゆ	バナナ蒸しパン	550	20.4	17.3	1.39	
23	土	ごはん・みそ汁・ミートボール・マカロニサラダ・果物		スティックパン	568	16	18.2	1.61	
24	日								
25	月	たぬきうどん・南瓜のサラダ・果物	ソフトめん・鶏肉・わかめ・揚げ玉・なると・ねぎ・南瓜・胡瓜・ハム・マヨネーズ・バナナ 醤油・みりん・だし・素・砂糖・塩・こしょう	ふかし芋	514	16.6	10.7	1.67	
26	火	パン・シチュー・ミートオムレツ カレーマリネ・果物	丸パン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・シチューの素・牛乳・ミックスベジタブル・豚挽肉・卵 スライスチーズ・キャベツ・胡瓜・オリーブオイル・塩・こしょう・酢・砂糖・塩・サラダ油・カレー粉・キウイ	おかかおにぎり	658	27.8	17.9	2.02	
27	水	ごはん・みそ汁・焼き鮭 茄子とピーマンのみそ炒め・果物	米・もやし・青菜・高野豆腐・鮭・豚肉・茄子・玉ねぎ・ピーマン・りんご だし・素・みそ・ごま油・砂糖	菓子	563	24	19.5	1.97	
28	木	ロコモコ丼・ジャーマンポテト・果物	米・もち麦・合い挽き肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・牛乳・卵・キャベツ・じゃが芋・ピーマン・ハム 塩・こしょう・ケッチャップ・ソース・サラダ油・醤油・オレンジ	アメリカンドック	696	25.4	26.3	1.64	
29	金	ごはん・かき玉汁・納豆 豆腐と野菜のチャンプルー・果物	米・卵・ニラ・納豆・たれ・木綿豆腐・豚肉・もやし・キャベツ・人参・かつお節・バナナ だし・素・塩・こしょう・サラダ油・醤油	オレンジサンド	549	19.7	12	1.31	
30	土	ごはん・みそ汁・鯖の味噌煮・フレンチサラダ・果物		スティックパン	526	15.4	16.8	1.92	
31	日								
					3-5児月間平均給与栄養量	589	21.5	17.4	1.80

季節の野菜「そらまめ」

そらまめは初夏の味覚の代表でもあり、茹でたての美味しさは格別です。空に向かって伸びるまめの姿から「空豆（そらまめ）」と呼ばれています。

「茹でそらまめ」材料（大人2人・子ども1人）

材料：さやつき10さやほど(400g〜500g)

- ①さやから豆を取り出す。黒い部分の反対側に浅く切り込みを入れる。
- ②鍋に湯を沸かし、水1ℓに対して塩大さじ1程度入れる。2〜3分茹でる。

ポイント

切り込みを入れることで簡単に押しだせるようになります。
アツアツ・ホクホクそらまめの風味を楽しみましょう♪



簡単おやつ「みたらしポテト」材料1人分

じゃが芋50（1/2個）・油2g・砂糖3g・醤油2g・片栗粉0.5g・水7g

- ①じゃが芋(皮剥)は一口大に切り、油を絡めてオーブンで焼く（180度10分程度）
- ②砂糖と醤油を鍋で熱し、砂糖が溶けたら火を止め、水溶き片栗粉を回し入れ、混ぜながら再び火にかける。
- ③とろみがついたら火を止め、①をからめる。

