

日	献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ	
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げケチャップあえ きゅうりもみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏肉 みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 酒 トマトケチャップ サラダ油 かりんとう	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	牛乳 あられ	
2 土	牛乳	焼そば チンゲンサイとえのきのスープ	牛乳 あられ	豚肉 さつま揚げ 青のり 牛乳	中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 あられ	もやし キャベツ ねぎ にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	牛乳 サブレ	
7 木	牛乳	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 おかし おやついりこ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 いりこ	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 おかし	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	牛乳 クラッカー	
8 金	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 *ピースおにぎり	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ みりん 酒	にんじん ほうれんそう パナナ グリンピース	牛乳 せんべい	
9 土	牛乳	ごはん はるさめとちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 クッキー	しらす干し 豚肉 卵 牛乳	米 はるさめ サラダ油 しょうゆ スープの素 片栗粉 クッキー	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	牛乳 おかし	
11 月	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 *おから チーズケーキ	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ 煮干し 牛乳 卵 おから クリームチーズ	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 バター	小松菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	牛乳 ウエハース	
12 火	牛乳	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合ひき肉 鶏レバー 卵 鉄強化牛乳 牛乳	ロールパン パン粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ スイートコーン パセリ	牛乳 あられ	
13 水	牛乳	ごはん 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー	豆腐 えび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 砂糖 ごま ふ、クラッカー	にんじん きゅうり ねぎ	牛乳 サブレ	
14 木	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ もやし ねぎ	牛乳 おかし	
15 金	牛乳	パン ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 せんべい	豚肉 ゆて大豆 わかめ 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリンピース えのきたけ ねぎ	牛乳 あられ	
16 土	親子遠足							
18 月	牛乳	中華炊き込みごはん 魚のから揚げ きゅうりのなめたけあえ 玉ねぎのすまし汁 バナナ	ゼリー	だし昆布 鶏肉 油揚げ 白身魚 煮干し 牛乳	米 ごま油 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 ゼリー	にんじん 白ねぎ きゅうり なめたけ(えのき味付け) 玉ねぎ ねぎ パナナ	牛乳 クラッカー	
19 火	牛乳	ごはん はるさめとちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	しらす干し 豚肉 卵 牛乳	米 はるさめ サラダ油 しょうゆ スープの素 片栗粉 鉄強化ウエハース ビスケット	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	牛乳 あられ	
20 水	牛乳	ごはん 鶏のから揚げケチャップあえ きゅうりもみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	鶏肉 みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 酒 トマトケチャップ サラダ油 クッキー	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	牛乳 丸ボーロ	
21 木	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 ほうれんそうともやしのおかかあえ そうめん汁	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳蒸パン	さば 赤みそ かつお節 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 そうめん サラダ油 ココア ホットケーキミックス	しょうが ほうれんそう もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ プルーン	牛乳 サブレ	
22 金	牛乳	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 いりこ	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 あられ	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	牛乳 クラッカー	
23 土	牛乳	パン ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 せんべい	豚肉 ゆて大豆 わかめ 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリンピース えのきたけ ねぎ	牛乳 サブレ	
25 月	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *マカロニの きな粉あえ	豚肉 かまぼこ 牛乳 きな粉	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 マカロニ	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ もやし ねぎ	牛乳 ウエハース	
26 火	牛乳	豆乳タンタンめん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤みそ みそ 豆乳 牛乳	中華めん ごま油 酒 しょうゆ 鶏がらスープの素 ごま サブレ	しょうが チンゲンサイ トマト バナナ	牛乳 おかし	
27 水	牛乳	ごはん 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー	豆腐 えび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 砂糖 ごま ふ、クラッカー	にんじん きゅうり ねぎ	牛乳 サブレ	
28 木	牛乳	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合ひき肉 鶏レバー 卵 鉄強化牛乳 牛乳	ロールパン パン粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ スイートコーン パセリ	牛乳 あられ	
29 金	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 ほうれんそうともやしのおかかあえ そうめん汁	牛乳 *キャロットゼリー	さば 赤みそ かつお節 煮干し だし昆布 牛乳 粉寒天	米 砂糖 しょうゆ 酒 そうめん	しょうが ほうれんそう もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ 人参ジュース オレンジジュース	牛乳 おかし	
30 土	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 かりんとう	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ かりんとう	にんじん ほうれんそう パナナ	牛乳 サブレ	

月平均 栄養 養価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未 満 児		基準値	470	15~23	11~16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満
		平均栄養価	496	19.8	18	293	1.6	323	0.28	0.43	17	1.6
以 上 児		基準値	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	584	21.6	18.3	256	2.2	361	0.31	0.4	20	1.9

★午前おやつは3歳未満児のみの提供です ★18日はパースディランチです ★平均栄養価は延長おやつを除く

**ごみゼロの日**  
食品ロスを考える

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といい、2025年の日本の食品ロスは年間約464万トン。その約半分が家庭から出ているそうです。

5月30日は「**ご(5)み(3)ゼロ(0)の日**」。この日をきっかけに、食品ロスを減らす工夫をお子さんと一緒に考えてみてはいかがでしょうか。