５月のきゅうしょくだより







2026 年　5 月

日付	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品 （骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品 （力と体温のもと）	緑色の食品 （身体の調子を整える）
1 金	ごはん(未満児) 鶏肉と麸のころころ煮 キャベツとちくわのごま和え 高野豆腐とねぎの味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎ツナそぼろおにぎり	鶏もも肉、さつま揚げ、焼き竹輪、高野豆腐、牛乳、ツナ缶	精白米、車ふ、じゃがいも、油、砂糖、すりごま、押麦	人参、キャベツ、小松菜、長ねぎ、バナナ
2 土	五目うどん 五目うどん汁 じゃがいもと人参のきんぴら 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚もも肉、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、じゃがいも、油、砂糖、いりごま	干し椎茸、人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ
7 木	ごはん(未満児) 鶏肉と卵の親子煮 土佐酢和え 小松菜とねぎの味噌汁 みかん	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎バナナクッキー	鶏もも肉、卵、木綿豆腐、牛乳	精白米、砂糖、無塩バター、小麦粉、コーンフレーク	人参、玉ねぎ、干し椎茸、キャベツ、もやし、小松菜、長ねぎ、みかん、バナナ
8 金	ごはん(未満児) 豚肉の生姜焼き カラフルひじき じゃがいもと切干大根の味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚かたロース、牛乳	精白米、油、砂糖、じゃがいも	生姜、玉ねぎ、ピーマン、人参、小松菜、ホールコーン缶、切干大根、長ねぎ、バナナ
9 土 ☆	焼きそば わかめとえのき茸の中華スープ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚もも肉、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油	キャベツ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ、えのき茸、長ねぎ
11 月 ☆	キーマカレーライス(未満児) キーマカレー 大根サラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎キャロットケーキ	豚ひき肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳、おから、プレーンヨーグルト、調製豆乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖、すりごま、小麦粉	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、大根、きゅうり
12 ● 火	**たけのこごはん　　●地産地消の日** 魚のごま味噌煮 春野菜のお浸し 豆腐とねぎの澄まし汁 ももゼリー	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎きなこパンケーキ	鶏ひき肉、油揚げ、鯖、絹ごし豆腐、牛乳、きなこ	精白米、砂糖、すりごま、ホットケーキミックス、油	たけのこ、人参、生姜、キャベツ、もやし、小松菜、長ねぎ
13 水 ☆	ごはん(未満児) 豆腐とツナのチキンバーグ 彩り野菜のナムル 春雨とチンゲンサイの中華スープ バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	鶏ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳	精白米、片栗粉、油、すりごま、ごま油、春雨	玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、きゅうり、チンゲンサイ、生姜、バナナ
14 木	ごはん(未満児) ひじき入り厚焼き卵 春野菜サラダ 味付けのり 小松菜の豆乳ごま味噌汁 キウイフルーツ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	鶏ひき肉、卵、スキムミルク、厚揚げ、調製豆乳、牛乳、かつお節	精白米、すりごま、砂糖、油、押麦、いりごま	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン缶、小松菜、長ねぎ、キウイフルーツ
15 金	ごはん(未満児) 豚肉とふきの煮物 野菜の納豆和え えのき茸とわかめの味噌汁 みかん	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎黒糖蒸しパン	豚もも肉、厚揚げ、挽きわり納豆、牛乳、調製豆乳	精白米、車ふ、砂糖、上新粉、黒砂糖、油	ふき、人参、切干大根、小松菜、えのき茸、長ねぎ、みかん
16 土	きつねうどん きつねうどん汁 ツナサラダ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	油揚げ、ツナ缶、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、すりごま	人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、キャベツ
18 月 ☆	ごはん(未満児) チキンのクリームシチュー ボイルウインナー コールスローサラダ いちご	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎バナナケーキ	鶏もも肉、スキムミルク、調製豆乳、ポークウインナー、牛乳	精白米、じゃがいも、バター、上新粉、油、砂糖、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、ホールコーン缶、アスパラガス、いちご、バナナ
19 火	ごはん(未満児) 鮭の若草焼き フレンチサラダ ジュリエンヌスープ バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	鮭、ベーコン、牛乳	精白米、油、押麦、砂糖、いりごま	ほうれん草、キャベツ、アスパラガス、ホールコーン缶、人参、ごぼう、玉ねぎ、バナナ
20 水 ☆	ごはん(未満児) 鶏肉のマスタード焼き マセドアンサラダ 豆腐と小松菜のコンソメスープ バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎わかめの甘辛クッキー	鶏もも肉、スキムミルク、木綿豆腐、牛乳	精白米、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、ホットケーキミックス、いりごま、ごま油	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、人参、きゅうり、ホールコーン缶、小松菜、バナナ

５月のきゅうしょくだより







2026 年　5 月

日付	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品 （骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品 （力と体温のもと）	緑色の食品 （身体の調子を整える）
21 ◎ 木	**春のさわやかちゃんぽんうどん　◎麺の日** 花形たまご 切干大根のさっぱり和え 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎鮭おにぎり	豚ばら肉、蒸しかまぼこ、卵、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳、塩ざけ	干しうどん、ごま油、すりごま、砂糖、精白米、押麦、いりごま	干し椎茸、玉ねぎ、人参、キャベツ、長ねぎ、切干大根、きゅうり、もやし
22 金	ごはん(未満児) 豚肉と高野豆腐の甘辛煮 ダブルポテトサラダ 小松菜とえのき茸の澄まし汁 キウイフルーツ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎味噌蒸しパン	豚かたロース、高野豆腐、スキムミルク、牛乳	精白米、油、砂糖、すりごま、じゃがいも、さつまいも、ホットケーキミックス、米粉、黒砂糖	人参、玉ねぎ、しめじ、生姜、にんにく、小松菜、えのき茸、キウイフルーツ
23 土 ☆	スパゲティナポリタン 具だくさんコンソメスープ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳	スパゲッティ、油	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、キャベツ、小松菜
25 月 ☆	ポークカレーライス(未満児) ポークカレー汁 きなこサラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎ココアケーキ	豚もも肉、スキムミルク、きなこ、鉄強化ヨーグルト、牛乳、調製豆乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、小松菜、ブロッコリー
26 火 ☆	かきあげ丼(未満児) しらす干し入りかき揚げ 野菜のいそべ和え 豆腐と切干大根の味噌汁	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎ひじきおにぎり	しらす干し、木綿豆腐、牛乳	精白米、さつまいも、小麦粉、片栗粉、油、砂糖	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、小松菜、切干大根、万能ねぎ
27 水	中華丼(未満児) 八宝菜 もやしと小松菜の中華和え わかめとコーンの中華スープ みかん	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎ポテトクラッカー	豚もも肉、牛乳、粉チーズ	精白米、油、片栗粉、ごま油、砂糖、いりごま、じゃがいも、小麦粉	人参、たけのこ、干し椎茸、白菜、玉ねぎ、チンゲンサイ、長ねぎ、小松菜、もやし、ホールコーン缶、みかん
28 木	ごはん(未満児) ふわふわ卵焼き 切干大根の納豆和え 豚汁 バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎ヨーグルトパン	鶏ひき肉、スキムミルク、卵、挽きわり納豆、豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト	精白米、油、強力粉、砂糖	玉ねぎ、人参、切干大根、キャベツ、小松菜、ごぼう、大根、長ねぎ、バナナ
29 金	ごはん(未満児) 鶏肉のくわ焼き 油揚げと野菜のお浸し じゃがいもと切干大根の味噌汁	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	鶏もも肉、油揚げ、牛乳	精白米、油、砂糖、じゃがいも	ブロッコリー、キャベツ、もやし、小松菜、人参、切干大根、長ねぎ
30 土	野菜ラーメン 野菜ラーメン汁 じゃがいもとひじきの炒め煮 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚もも肉、さつま揚げ、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、ごま油、じゃがいも、油、砂糖	白菜、もやし、小松菜、長ねぎ、人参

※日付に☆印がある日はパンでもおいしく食べられるメニューです。（給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください）

５月１２日（火）　●地産地消の日

☆たけのこごはん
☆魚のごま味噌煮
☆春野菜のお浸し
☆豆腐と葱の味噌汁
☆ももゼリー





５月２１日（木）　◎麺の日

☆春のさわやかちゃんぽん
☆花形たまご
☆切干大根のさっぱり和え
☆キウイフルーツ

