

令和8年5月 給食予定献立表

幼保連携型認定こども園 千代田幼稚園

3歳以上児食

静岡給食センター

日	曜日	区分	献立	赤色の食品 からだを作る	黄色の食品 エネルギーになる	緑の食品 からだの調子を整える	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質	
1	金	昼食	引き渡し訓練 備蓄食を食べる体験をします 						
2	土	昼食	ごはん		胚芽米			400 kcal	
			豚肉とちくわの味噌からめ	豚肉 ちくわ ウインナー 味噌	油 じゃが芋 砂糖	人参 蒟蒻	醤油	15.2 g	
			豆腐とキャベツのすまし汁	豆腐		キャベツ 青葱	醤油 塩	9.7 g	
			黄桃缶			黄桃缶			
	おやつ	メープルマフィン				メープルマフィン	108 kcal		
7	木	昼食	ごはん		胚芽米			413 kcal	
			ツナ入り卵焼き	卵 ツナ	油 砂糖 片栗粉	人参 グリンピース	コンソメ 醤油	15.4 g	
			キャベツの胡麻マヨサラダ	鶏肉	マヨネーズ ごま ごま油	人参 キャベツ	塩	17.7 g	
			わかめのみそ汁	わかめ 味噌	麩	玉葱 青葱			
	おやつ	野菜ジュースゼリー		野菜ジュース		ゼリーの素	48 kcal		
8	金	昼食	ごはん		胚芽米			403 kcal	
			ぎょうざの中身バーグ	豚肉 豆腐	砂糖 ごま油 片栗粉	にら キャベツ 生姜	塩 こしょう 鶏ガラ 酒 醤油	14.9 g	
			パンサンスー	卵 ハム	春雨 砂糖 ごま油	きゅうり 人参	酢 醤油	13.9 g	
			チンゲン菜ときのこのスープ		ごま油	しめじ チンゲン菜	鶏ガラ 塩		
	おやつ	蒸しパン	卵 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油			102 kcal		
9	土	昼食	ごはん		胚芽米			374 kcal	
			がんもどきの含め煮	がんも 豚肉	砂糖 片栗粉	玉葱 人参 えのき グリンピース	醤油	12.1 g	
			みそ汁	味噌		玉葱 人参 キャベツ		9.5 g	
			バナナ			バナナ			
	おやつ	ブルーベリータルト				ブルーベリータルト	87 kcal		
11	月	昼食	ごはん		胚芽米			340 kcal	
			鶏の味噌漬け焼き	鶏肉 味噌	砂糖	生姜	醤油 酒 みりん	18.8 g	
			五目豆	大豆 鶏肉 さつま揚げ 昆布	砂糖	ごぼう 人参 蒟蒻	醤油	6.3 g	
			若竹汁	豆腐 わかめ		たけのこ 人参	塩 醤油		
	おやつ	お麩ラスク		麩 バター 砂糖 油			37 kcal		
12	火	昼食	五目ラーメン	豚肉 五目しんじょ	中華麺 ごま油	たけのこ 人参 もやし 青葱 白菜	鶏ガラ 塩 醤油	328 kcal	
			棒棒鶏	鶏肉	マヨネーズ 砂糖 ごま ごま油	きゅうり レタス トマト	めんつゆ	15 g	
			バナナ			バナナ		11.8 g	
			牛乳	牛乳					
	おやつ	鮭にぎり		胚芽米		鮭ご飯の素	111 kcal		
13	水	昼食	麻婆丼	豚肉 豆腐 味噌	胚芽米 油 砂糖 片栗粉	生姜 椎茸 人参 太葱 にんにく	鶏ガラ 醤油 オイスターソース	466 kcal	
			ポテトサラダ	ハム	じゃが芋 マヨネーズ	きゅうり 人参	塩	11.2 g	
			みかん缶			みかん缶		14.9 g	
	おやつ	抹茶クッキー		薄力粉 バター 砂糖		抹茶	199 kcal		
14	木	昼食	たけのこごはん	鶏肉	胚芽米	たけのこ 人参	塩 醤油 みりん	348 kcal	
			白身魚のムニエル	たら	薄力粉 バター		塩 こしょう	19.8 g	
			春のサラダ	ハム	油 砂糖	アスパラ 人参 トマト レタス きゅうり	酢 醤油	7.6 g	
			豆腐と麩のみそ汁	豆腐 味噌	麩	青葱			
	おやつ	シュガートースト		食パン バター 砂糖			97 kcal		
15	金	昼食	バターロール		バターロール			447 kcal	
			豚肉のケチャップ炒め	豚肉	油	玉葱 人参 マッシュルーム ビーマン コーン	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	19.5 g	
			豆乳コーンポタージュ	豆乳	薄力粉 バター	クリームコーン缶 パセリ	コンソメ 塩	16 g	
			オレンジ			オレンジ			
	おやつ	牛ごぼうにぎり		胚芽米		牛ごぼうふりかけ	109 kcal		
16	土	昼食	ねぎ塩ぶたどん	豚肉	胚芽米 ごま油	玉葱 太葱 えのき 人参 青葱 にんにく	酒 鶏ガラ 塩	369 kcal	
			じゃが芋のみそ汁	わかめ 味噌	じゃが芋	玉葱		12 g	
			パイン缶			パイン缶		10.4 g	
	おやつ	りんごのタルト				りんごのタルト	103 kcal		
18	月	昼食	ふりかけごはん		胚芽米			470 kcal	
			あじのかば焼き	アジ	薄力粉 油 ごま 砂糖	生姜	醤油 酒 みりん	18.8 g	
			山吹スパゲティサラダ	卵 ハム	スパゲティ マヨネーズ	人参 きゅうり		15.3 g	
			さつま汁	豚肉 味噌	さつま芋	人参 ごぼう ほうれん草			
	おやつ	ジャムサンド		食パン		ブルーベリージャム	71 kcal		

日	曜日	区分	献立	赤色の食品 からだを作る	黄色の食品 エネルギーになる	緑の食品 からだの調子を整える	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
19	火	昼食	焼肉丼	豚肉 海苔	胚芽米 砂糖 油	玉葱 人参 キャベツ	醤油 酒	396 kcal
			豆腐とえのきのみそ汁	豆腐 わかめ 味噌		えのき 青葱		14.4 g
			バナナ			バナナ		12.2 g
	おやつ	カスタードプリン	牛乳			プリンの素	97 kcal	
20	水	昼食	ナポリタン	ハム チーズ	スパゲティ 油	玉葱 マッシュルーム ピーマン	塩 コンソメ ウスターソース ケチャップ	336 kcal
			根菜スープ	鶏肉	里芋 片栗粉	玉葱 人参 蓮根 ほうれん草	塩 コンソメ 醤油	12.1 g
			オレンジ			オレンジ		9 g
	おやつ	梅じそにぎり		胚芽米		梅じそふりかけ	110 kcal	
21	木	昼食	ごはん		胚芽米			378 kcal
			若鶏の甘辛和え	鶏肉	油 砂糖 片栗粉	生姜	醤油 酒	15.7 g
			和風サラダ	しらす わかめ	油 砂糖	レタス きゅうり	酢 醤油	10.8 g
			みそ汁	味噌	麩	玉葱 人参 小松菜		
	おやつ	レモンゼリー				レモンゼリーの素	39 kcal	
22	金	昼食	ミニ食パン		ミニ食パン			391 kcal
			ポトフ	鶏肉 ウインナー	じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ パセリ	コンソメ 塩	16.9 g
			マカロニチーズサラダ	ハム チーズ	マカロニ マヨネーズ	きゅうり		14.3 g
			黄桃缶			黄桃缶		
	おやつ	わかめにぎり		胚芽米		わかめふりかけ	109 kcal	
23	土	昼食	ごはん		胚芽米			400 kcal
			ツナじゃが	ツナ	じゃが芋 砂糖 油	玉葱 人参 蒟蒻	醤油	13.3 g
			みそ汁	油揚げ 味噌		もやし		9 g
			黄桃缶					
	おやつ	いちごスティック				いちごスティック	107 kcal	
25	月	昼食	ごはん		胚芽米			320 kcal
			カレー味チキン	鶏肉	砂糖	にんにく	塩 酒 ケチャップ みりん 醤油 カレー粉	14.4 g
			グリーンサラダ		マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー		9.2 g
			もやしときのこのスープ		ごま油	もやし しめじ	鶏ガラ 塩	
	おやつ	フライドポテト(コンソメパンチ風)	チーズ	油 砂糖		フライドポテト コンソメ 塩	235 kcal	
26	火	昼食	肉味噌うどん	豚肉 赤味噌	うどん 油 砂糖	玉葱 人参 椎茸 グリンピース 生姜 にんにく	酒	354 kcal
			野菜の胡麻酢和え		砂糖 ごま	ほうれん草 キャベツ 人参	醤油 酢	13.8 g
			かきたま汁	卵 豆腐	片栗粉		塩 醤油	9.8 g
			牛乳	牛乳				
	おやつ	きなこラスク	きな粉	食パン バター 砂糖			153 kcal	
27	水	昼食	なかよしパーティー 					
		おやつ	アメリカドッグ風ケーキ	ウインナー 卵 牛乳	ホットケーキミックス 油		メープルシロップ	153 kcal
28	木	昼食	おかかライス	鯉節	胚芽米		醤油	379 kcal
			炒り鶏	鶏肉	油 砂糖	人参 ごぼう 蒟蒻 椎茸 蓮根 たけのこ 絹さや	醤油 みりん	14.1 g
			さつまいものみそ汁	味噌 わかめ	さつまいも	玉葱 青葱		4.4 g
			ウエハース				ウエハース	
	おやつ	いちごフルーチェ	牛乳			いちごフルーチェ	36 kcal	
29	金	昼食	人参ブレッド		人参ブレッド			413 kcal
			ポテトクリームシチュー	鶏肉 牛乳 ベーコン	じゃが芋 油	玉葱 人参 グリンピース	ホワイトソース缶 コンソメ 塩 こしょう	16.5 g
			ツナサラダ	ツナ	砂糖 オリーブオイル	キャベツ もやし きゅうり	醤油 酢	16.1 g
			オレンジ			オレンジ		
	おやつ	きつねにぎり	牛乳	油揚げ	胚芽米 砂糖 ごま	醤油	146 kcal	
30	土	昼食	おにくのピラフ	豚肉	胚芽米 砂糖 バター	玉葱 人参 赤パプリカ コーン 青葱 にんにく	醤油 オイスターソース 酒 みりん 鶏ガラ	438 kcal
			じゃが芋と青菜のスープ	ベーコン	じゃが芋 片栗粉	ほうれん草	コンソメ 塩	14.6 g
			バナナ			バナナ		13.7 g
	おやつ	ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	46 kcal	