

2026年5月



忍ヶ丘あおぞらこども園

四條畷市役所こども政策課

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
1 金		あおぞらこども園 消毒日	りんごジュース ジャージー牛乳ドーナツ
2 土	焼き鳥うどん 果物 	うどん、鶏もも肉、濃口醤油、本みりん、水、油、たまねぎ、にんじん、しめじ、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水/果物/牛乳/アンパンマンミニスナック(野菜)[既製品のパン] 	牛乳 アンパンマンミニスナック(野菜)
4 月		みどりの日 	
5 火		こどもの日 	
6 水		振替休日	
7 木	ご飯 キーマカレー 三度豆のごまマヨあえ 	米/豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、生姜、にんにく、油、カレー粉、みんなの給食カレー(アレルゲン27品目不使用)、水、鶏がらスープ、ケチャップ、片栗粉/三度豆、にんじん、いりごま、マヨドレ、濃口醤油/牛乳/果物/さつまいも、砂糖、豆乳 	牛乳 果物 ◎スイートポテト
8 金	豆ごはん 焼き魚(さば) 切干大根の酢の物 小松菜のすまし汁	米、うすいえんどう、酒、食塩、だし昆布/さば、油、ポン酢/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、濃口醤油、ごま油/こまつな、たまねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/リングドーナツ【小麦・卵・乳】/ハッピーターン	牛乳 果物 リングドーナツ ハッピーターン
9 土	ミートスパゲティー 果物 	スパゲティ、オリーブ油、合ミンチ、たまねぎ、にんじん、油、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、鶏がらスープ、水、食塩、白こしょう、片栗粉、砂糖/果物/牛乳/ミルクツイスト[既製品のパン]	牛乳 ミルクツイスト
11 月	ベーコン炒飯 ゆでブロッコリー(マヨドレ) クリームスープ	米、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、鶏がらスープ、濃口醤油/ブロッコリー、食塩、マヨドレ/たまねぎ、油、チンゲン菜、クリームコーン、クリームシチューの素、牛乳、水/アシッドミルクPLUS/りんごジュース、水、砂糖、粉末かんてん、みかん缶/ぱりんこ	アシッドミルク ◎みかん入りゼリー ぱりんこ
12 火	ご飯 筑前煮 ほうれん草と麩のみそ汁 	米/鶏もも肉、さといも、ごぼう、にんじん、板こんにゃく、干しいたけ、三度豆、食塩、濃口醤油、砂糖、油、煮干し、水/ほうれん草、たまねぎ、麩、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/薄力粉、砂糖、いりごま、油、豆乳ホイップ、水 	牛乳 果物 ◎ごまクッキー(油)
13 水	ご飯 鮭のノルウェー風 白菜と人参のナムル 大根とワカメのすまし汁	米/秋鮭(角切り)、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水/はくさい、にんじん、えのきたけ、濃口醤油、ごま油、鶏がらスープ/だいこん、たまねぎ、カットわかめ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉 	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ
14 木	ご飯 豚肉のしょうが炒め キャベツの甘酢和え 豆腐としめじのみそ汁 	米/豚肉、生姜、たまねぎ、砂糖、濃口醤油、本みりん、油/キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/豆腐、しめじ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/薄力粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖、豆乳、水	牛乳 果物 ◎ココア蒸しパン
15 金	ご飯 厚揚げの和風グラタン ブロッコリーと人参のサラダ チンゲン菜とコーンのスープ	米/厚揚げ、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、油、米みそ(淡色辛みそ)、酒、本みりん、砂糖、ピザ用チーズ/ブロッコリー、にんじん、マヨドレ、食塩/コーン、たまねぎ、チンゲン菜、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水/牛乳/りんご、砂糖、食塩、水/まがりせんべい【卵】	牛乳 ◎りんごのコンポート まがりせんべい
16 土	肉うどん 果物 	うどん、牛肉、濃口醤油、本みりん、砂糖、たまねぎ、にんじん、しめじ、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、食塩、水/果物/牛乳/ミニストロベリーツイスト[既製品のパン] 	牛乳 ミニストロベリーツイスト
18 月	ご飯 ポークカレー マカロニサラダ 	米/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、みんなの給食カレー(アレルゲン27品目不使用)、ケチャップ、油、水/マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨドレ/牛乳/バナナ、りんご、みかん缶、水、砂糖、レモン果汁/揚一番 	牛乳 ◎フルーツポンチ 揚一番



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
19 火	ご飯 煮魚(たら) もやしの甘酢和え 豚汁(さといも)	米/たら、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水/緑豆もやし、きゅうり、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/豚肉、豆腐、さといも、にんじん、青ねぎ、つきこんにやく、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/食パン(卵なし)、きな粉、水、マーガリン、砂糖 	牛乳 果物 ◎きなこラスク
お誕生日食			
20 水	ご飯 ミートローフ(豆乳なし) ブロッコリーとツナのサラダ キャベツとしめじのスープ	米/合ミンチ、たまねぎ、ホールコーン、片栗粉、食塩、油、ケチャップ、トンカツソース/ブロッコリー、ツナフレーク油漬、にんじん、ボン酢/キャベツ、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水/きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草/果物/じゃがいも、油、食塩、青のり 	野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草) 果物 ◎フライドポテト(青のり)
21 木	ご飯 小海老と三度豆のかき揚げ わかめと胡瓜の和え物 小松菜のみそ汁	米/むきえび、さつまいも、たまねぎ、三度豆、薄力粉、水、食塩、油/きゅうり、にんじん、カットわかめ、濃口醤油、砂糖/こまつな、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/米粉のホットケーキミックス、豆乳、水、油、いちごジャム	牛乳 果物 ◎ワッフル(イチゴ)
22 金	ご飯 豚肉と茄子の炒め物 チンゲン菜と人参のおかか和え 豆腐とえのきのすまし汁	米/豚肉、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、生姜、油、米みそ(淡色辛みそ)、濃口醤油、砂糖、水、ごま油、片栗粉、水/チンゲン菜、にんじん、きゅうり、濃口醤油、砂糖、花かつお/豆腐、えのきたけ、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水/お茶/ココアプラス(ヨーグルト)/米、無着色梅干し、塩こんぶ	お茶 ココアプラス ◎梅こんぶおにぎり
23 土	五目ラーメン 果物	中華めん(卵なし麺)、豚肉、むきえび、はくさい、にんじん、緑豆もやし、干しいたけ、青ねぎ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、ごま油、水/果物/牛乳/ふわしろロール(ミルク)[既製品のパン] 	牛乳 ふわしろロール(ミルク)
25 月	鶏丼(人参) 胡瓜とパプリカの甘酢和え 豆腐としめじのすまし汁	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、油、生姜、砂糖、本みりん、濃口醤油、片栗粉、だし昆布、混合だし、水、きざみのり/きゅうり、パプリカ(赤)、酢、砂糖、薄口醤油、豆腐、しめじ、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/米、芽ひじき、にんじん、濃口醤油、砂糖、水	牛乳 果物 ◎ひじきのおやき
26 火	ご飯 鶏肉の竜田揚げ キャベツとツナの和え物 もやしのスープ	米/鶏もも肉、生姜、酒、濃口醤油、片栗粉、油/キャベツ、にんじん、ツナフレーク油漬、濃口醤油、砂糖/緑豆もやし、チンゲン菜、ベーコン、薄口醤油、食塩、水/ジョア(プレーン)/果物/いりこ用雑魚、砂糖、濃口醤油、水/カルシウムせん 	ジョア(プレーン) 果物 ◎いりこ[2~5歳児] カルシウムせん[1~5歳児]
27 水	ご飯 さわらの照り焼き ごぼうのきんぴら 白菜のみそ汁	米/さわら、濃口醤油、本みりん、酒、濃口醤油、砂糖、本みりん、水、片栗粉、水/豚肉、ごぼう(水煮)、にんじん、つきこんにやく、ごま油、砂糖、本みりん、濃口醤油、だし汁/はくさい、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/米粉のホットケーキミックス、砂糖、豆乳、水、油、ケーキシロップ	牛乳 果物 ◎ホットケーキ
28 木	ゆかりご飯 豚じゃが 小松菜と豆腐のみそ汁	米、ゆかり和えの素/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、系こんにやく、三度豆、油、砂糖、濃口醤油、本みりん、煮干し、水/こまつな、豆腐、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/薄力粉、砂糖、油、豆乳ホイップ、水 	牛乳 果物 ◎クッキー
29 金	ご飯 チキンカレームニエル 春雨サラダ キャベツのスープ	米/鶏ささ身、食塩、薄力粉、カレー粉、オリーブ油、ケチャップ/春雨、きゅうり、にんじん、カットわかめ、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/キャベツ、たまねぎ、にんじん、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、いりごま、水、油	牛乳 果物 ◎開口笑(カイコウショウ)
30 土	きつねうどん 果物	うどん、すしあげ、濃口醤油、砂糖、本みりん、だし昆布、水、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水/果物/牛乳/メロンパン[既製品のパン] 	牛乳 メロンパン

5月の1日の平均栄養量 (3歳以上児・おやつ含む) ※3歳未満児は8割の計算	エネルギー	582 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	21.2 g	カルシウム	274 mg
	脂質	18.2 g	ビタミンC	25 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.5 g

※天候・材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※1~2歳児クラスは、10時に牛乳がつかます。

※果物はりんご、バナナ、オレンジ等柑橘類を提供予定です。

