



5月の給食献立表



令和8年5月号 発行者：アテネ学園

日曜日	行事	たんぽぽ組・ちゅうりっぷ組・ばら組 9時45分 おやつ	昼食	15時おやつ	材料名				栄養価	
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1日 (金)	こどもの日献立	野菜ジュース	こいのぼりうどん ミートボール 付け合わせ(ブロッコリー) クリームソーダ風ゼリー	ビルクル こいボーロ	うどん ビルクル こいボーロ 砂糖 クリームソーダ風ゼリー マヨネーズ 野菜ジュース	ミートボール かまぼこ わかめ 薄揚げ	ブロッコリー ねぎ	しょうゆ かつお節だし 昆布だし		
2日 (土)			焼肉丼 豆乳プリン 牛乳	麦茶 お菓子	米 砂糖 油 豆乳プリン お菓子	牛乳 豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しめじ にんにく しょうが	しょうゆ 酒		
7日 (木)		ミニゼリー (オレンジ)	ごはん さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 パナナ けんちん汁	牛乳 かすていら	米 じゃがいも 油 ごま油 ミニゼリー (オレンジ) かすていら	牛乳 さば 豆腐 さつま揚げ みそ ひじき	キャベツ にんじん ねぎ しらたき いんげん しょうが バナナ	しょうゆ みりん かつお節だし	エネルギー 393 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 23.2 g 炭水化物 34.1 g	カルシウム 186 mg 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g
8日 (金)		麦茶 ビスコ	ごはん 鶏肉の唐揚げ しらすサラダ 元氣ヨーグルト コンソメスープ	麦茶 しょうゆせん	米 片栗粉 油 砂糖 鶏力粉 ごま油 ビスコ しょうゆせん	鶏肉 ベーコン しらす干し わかめ 元氣ヨーグルト	キャベツ コーン ごまつな にんじん しょうが	しょうゆ 酒 酢 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 337 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 45.0 g	カルシウム 162 mg 食物繊維 2 g 食塩相当量 1.8 g
9日 (土)			ポークカレーライス ラフランスゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 じゃがいも 油 カレーウガロ ラフランスゼリー お菓子	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん		エネルギー 333 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 41.1 g	カルシウム 149 mg 食物繊維 7.1 g 食塩相当量 1.6 g
11日 (月)		バナナ	ごはん 赤魚の甘辛揚げ もやしの磯香和え ベビーパイン 沢菜椀	牛乳 バウムクーヘン	米 油 砂糖 片栗粉 バウムクーヘン	牛乳 赤魚 豚肉 のり	もやし にんじん ほうれんそう たけのこ ごぼう えのきたけ バナナ ベビーパイン	しょうゆ 酒 塩 こしょう かつお節だし	エネルギー 369 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 46.5 g	カルシウム 160 mg 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.1 g
12日 (火)	お誕生会	ぶどうジュース	ハンバーガー フライドポテト キャベツコールスロー パフェ コンソメスープ	麦茶 ミニブツセトリオ	パン粉 フライドポテト 油 やさいパン 豆腐プレート ぶどうジュース パフェ	豚肉 ベーコン	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんじん	ケチャップ 中濃ソース コンソメ 酢 塩 こしょう		
13日 (水)		麦茶 星たべよ	ごはん しょうまい もやしナムル パナナ 中華スープ	牛乳 味しらべ (チーズ)	米 油 片栗粉 砂糖 星たべよ 味しらべ (チーズ)	牛乳 豚肉 わかめ しょうまい	バナナ もやし たまねぎ コーン にんじん きゅうり しょうが	しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう 中華スープの素		
14日 (木)		ジュースフルーツ	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 大根きんぴら 豆乳プリン かきたま汁 (卵・ほうれん草・豆腐)	麦茶 ばかうけ (青のり)	米 油 砂糖 ごま 豆乳プリン ばかうけ (青のり)	鶏肉 豆腐 卵 豚肉 みそ	だいこん にんじん ほうれんそう しめじ ジュースフルーツ (河内晩柑)	しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし	エネルギー 301 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 28.1 g	カルシウム 149 mg 食物繊維 6.6 g 食塩相当量 2.1 g
15日 (金)		バナナ	ごはん ミートローフ きゅうりフレンチサラダ ぶどうゼリー みそ汁 (わかめ・厚揚げ・ねぎ)	ジョア 味しらべ	米 パン粉 油 砂糖 ぶどうゼリー 味しらべ	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ ジョア	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり ねぎ にんじん パナナ	ケチャップ 中濃ソース 酢 塩 こしょう 煮干しだし	エネルギー 372 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 39.0 g	カルシウム 809 mg 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.7 g
16日 (土)			ハッシュドポークライス やさいゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 じゃがいも バター お菓子 やさいゼリー 完熟トマトのハヤシライ スルウ	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん しめじ		エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 19.4 g 炭水化物 43.0 g	カルシウム 151 mg 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.9 g
18日 (月)		麦茶 アスパラガスビスケット	ごはん ポークチャップ ツナサラダ パナナ みそ汁 (じゃがいも・薄揚げ・もやし)	牛乳 白い風船	米 じゃがいも マヨ ネーズ 砂糖 白い風船 アスパラガスビスケット	牛乳 豚肉 ツナ水煮 みそ 薄揚げ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし しめじ アスパラガス にんにく パナナ	酒 塩 ケチャップ 中濃ソース コンソメ こしょう 煮干しだし	エネルギー 379 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 34.1 g	カルシウム 206 mg 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g
19日 (火)		ミニゼリー (青りんご)	ごはん 鶏肉の香味焼き 洋風きんぴら ジュースフルーツ みそ汁 (小松菜・麩・ねぎ)	麦茶 ムーンライトビス ケット	米 薄力粉 砂糖 油 麩粉 砂糖 ミニゼリー (青りんご) ムーンライトビスケット	鶏肉 みそ ベーコン	ごぼう ねぎ にんじん しらたき ごまつな ピーマン しょうが にんにく ジュースフルーツ (河内晩柑)	しょうゆ みりん 酒 コンソメ 塩 こしょう 煮干しだし	エネルギー 311 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 30.8 g	カルシウム 182 mg 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.2 g
20日 (水)		バナナ	ごはん 鮭のしょうゆ漬焼き キャベツごま和え ヨーグルト健康 たけのこ入りみそ汁	麦茶 瀬戸しおアソート	米 ごま 砂糖 瀬戸しおアソート	鮭 豚肉 厚揚げ みそ ヨーグルト健康	もやし たけのこ キャベツ にんじん しいたけ パナナ	しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし	エネルギー 345 kcal たんぱく質 22 g 脂質 15.7 g 炭水化物 32.4 g	カルシウム 231 mg 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2 g
21日 (木)		ジュースフルーツ	ごはん コロッケ かまぼこしょうゆフレンチ ピーチゼリー わかめスープ	ヤクルト 星たべよ	米 じゃがいも パン粉 油 薄力粉 星たべよ ピーチゼリー	豚肉 かまぼこ わかめ ヤクルト	たまねぎ キャベツ コーン ほうれんそう にんじん ジュースフルーツ (河内晩柑)	しょうゆ ケチャップ ウスターソース コンソメ 酢 塩 こしょう	エネルギー 312 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 12.0 g 炭水化物 48.8 g	カルシウム 70 mg 食物繊維 6.6 g 食塩相当量 1.6 g
22日 (金)		麦茶 カントリーマアム	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 冷凍りんご 肉団子スープ	プリン	米 はるさめ 油 砂糖 片栗粉 ごま油 プリン カントリーマアム	豆腐 豚肉 ミートボール みそ	もやし チンゲンサイ きゅうり えのきたけ ねぎ にんじん にんにく しょうが 冷凍りんご	しょうゆ 酢 塩 中華スープの素 こしょう	エネルギー 371 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 20.0 g 炭水化物 37.0 g	カルシウム 176 mg 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2 g
23日 (土)			ごはん コーンシチュー ピーチゼリー きになる野菜ジュース (白ぶどう＆ほうれん草)	麦茶 お菓子	米 じゃがいも バター クリームルウ ピーチゼリー お菓子 きになる野菜ジュース (白ぶ どう＆ほうれん草)	牛乳 鶏肉	たまねぎ クリームコーン コーン にんじん しめじ		エネルギー 374 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 11.5 g 炭水化物 64.6 g	カルシウム 113 mg 食物繊維 11 g 食塩相当量 1.5 g
25日 (月)		バナナ	ごはん 鮭のパン粉焼き ふきの炒め煮 マンゴーゼリー みそ汁 (大根・小松菜・薄揚げ)	牛乳 たまごパン	米 パン粉 砂糖 油 たまごパン マンゴーゼリー	牛乳 鮭 薄揚げ さつま揚げ みそ	ふき だいこん にんじん しらたき ごまつな バセリ にんにく パナナ	しょうゆ 塩 こしょう 昆布だし 煮干しだし	エネルギー 371 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 39.4 g	カルシウム 278 mg 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.9 g
26日 (火)		りんごジュース	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ パナナ みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・薄揚げ)	麦茶 たい焼き (カスタード)	米 マヨネーズ マカロ ニ たい焼き (カスタード) マーマレードジャム りんごジュース	鶏肉 みそ 薄揚げ	かぼちゃ キャベツ コーン たまねぎ きゅうり にんじん にんにく しょうが パナナ	しょうゆ 塩 こしょう 煮干しだし	エネルギー 336 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.7 g 炭水化物 50.0 g	カルシウム 94 mg 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.7 g
27日 (水)	相撲大会	麦茶 星食べよ	ごはん 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ 日向夏ゼリー みそ汁 (もやし・厚揚げ)	麦茶 うんまいサラダセ ン	米 じゃがいも マヨネーズ 油 砂糖 星食べよ うんまいサラダセン 日向夏ゼリー	豚肉 厚揚げ みそ	たまねぎ もやし きゅうり コーン ピーマン にんじん しょうが	しょうゆ 酒 塩 こしょう 煮干しだし	エネルギー 343 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 42.4 g	カルシウム 142 mg 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.3 g
28日 (木)		ジュースフルーツ	チキンカレーライス ほうれんそうサラダ パナナ 牛乳	麦茶 クリームサンド クッキー	米 じゃがいも 油 カレーウガロ クリームサンドクッキー	牛乳 鶏肉 ツナ油揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう パナナ ジュースフルーツ (河内晩柑)	酢 塩 こしょう	エネルギー 395 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 21.7 g 炭水化物 39.2 g	カルシウム 176 mg 食物繊維 7.2 g 食塩相当量 1.7 g
29日 (金)	スペシャル ランチデー	麦茶 アンパンマンせんべい	アニマルパン 青のり唐揚げ さつまいもおやき 野菜スープ バナナッ	麦茶 カルシウムせんべ い	砂糖 油 マーブル食パン アンパンマンせんべい マーブルチョコ チョコチップ パナッ カルシウムせんべい	鶏肉 青のり	さつまいも キャベツ たまねぎ にんじん	コンソメ 塩		
30日 (土)			五目あんかけ丼 ぶどうゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 油 片栗粉 お菓子 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ キャベツ もやし にんじん しいたけ	しょうゆ みりん 中華スープの素		

※行事や発注材料の関係で一部献立を変更する場合があります。
 ※食材や調理の状況により 砂糖・片栗粉を追加する場合があります。
 ※3歳以上児の栄養価を記載しています。
 ※土曜日のおやつについて、仕入れ業者や在庫の都合により、「お菓子」と表記させていただいています。
 ※3歳以上児の栄養価を記載しています。栄養価は目安量として算出したものになります。
 ごはんのつく日は、エネルギー：156 kcal たんぱく質：2.5 g 脂質：0.3 g 炭水化物：37.1 g カルシウム：3 mg 食物繊維：0.3 g 食塩相当量：0 g の栄養価がプラスになります。
 ※1日(金)こどもの日献立、12日(火)誕生会、29日(金)スペシャルランチデーは特別献立のため栄養価の出力はありません。