こばとキンダーガーデン 2025年
5月　給食メニュー

～給食室より～
さわやかな季節になってきました。新しい環境には慣れてきましたか？
子どもたちが「今日の給食はなに？」とよく声をかけてくれ、毎日の給食を楽しみにしているようです。
給食の時間がもっと好きになるように美味しく安全な給食を提供していきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

かんたん！朝ごはん

脳を動かしたり寝てる間に下がった体温をあげるためにも朝ごはんは大切です。ごはんやパンと具だくさんのスープやみそ汁があるだけでも必要な栄養素をとりやすくなります。前日に具材を切り冷蔵庫で保管し、朝に火をいれて味をととのえるだけにしてもいいですね。

～朝食の用意が楽になる手軽な食材～
卵・チーズ・しらす・ヨーグルト・
魚の缶詰や鮭瓶・納豆・冷凍野菜（ブロッコリーなど）・トマト・
サラダ用カット野菜・バナナ
※スープやみそ汁に卵を落とすのもおすすめです。

1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大事な栄養源です。いそがしい朝に朝食を用意するのは大変ですが、元気に一日を過ごせるように手軽な方法で朝ごはんを楽しみましょう。

5月1日（木）

午前（未満児）　せんべい

ごはん
鶏肉と野菜の炒め物
厚揚げの卵とじ
みそ汁
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
鶏肉	30
しょうゆ	1.5
みりん	1
キャベツ	20
にんじん	10
えのきだけ	5
もやし	6
厚揚げ	20
たまねぎ	4
にんじん	10
いんげん	4
たまご	4
和風だし	0.3
しょうゆ	2
みりん	2
さとう	1
こまつな	10
じゃがいも	10
とうふ	10
だいこん	10
わかめ	0.5
和風だし	0.4
みそ	5
フルーツ	30

5月2日（金）

午前（未満児）　ウエハース

ごはん
とうふハンバーグ
海と畑のサラダ
みそ汁
フルーツ

午後　ヨーグルトケーキ・牛乳

めし	95
豚ひき肉、鶏ひき肉	15
とうふ	20
たまねぎ	15
しょうゆ	0.2
かたくり粉	3
牛乳	4
サラダ油	0.5
ツナ缶	20
ひじき	2
キャベツ	15
コーン	7
ごまドレッシング	6
こまつな	8
さつまいも	15
はくさい	10
とうふ	13
わかめ	0.5
和風だし	0.4
みそ	5
フルーツ	30
小麦粉	20
ベーキングパウダー	0.2
ヨーグルト	13
さとう	2
たまご	5
バター	1

5月3日（土）

憲法記念日の日

5月5日（月）

こどもの日

こどもの日の
行事食は9日（金）に
予定しております。

5月6日（火）

振替休日

5月7日（水）

午前（未満児）　せんべい

ごはん
赤魚の煮付け
やさいのかき揚げ
みそ汁
フルーツ

午後　りんごの蒸しパン・牛乳

めし	95
赤魚	60
さとう	1
しょうゆ	2
みりん	2
酒	1
さつまいも	25
にんじん	10
たまねぎ	10
小麦粉	12
めんつゆ	1
サラダ油	4
ほうれんそう	8
だいこん	10
じゃがいも	15
はくさい	10
わかめ	0.5
和風だし	0.4
みそ	5
フルーツ	30
りんご	10
ホットケーキミックス	20
牛乳	10
さとう	5

5月8日（木）

午前（未満児）　ポーロ

ごはん
さつまいもと豚肉のしょうが煮
グリーンアスパラのサラダ
みそ汁
フルーツ

午後　おかし・ミラフル

めし	95
豚肉	20
さつまいも	30
にんじん	15
たまねぎ	15
こまつな	5
しょうが	2
しょうゆ	3
みりん	2
さとう	1
和風だし	0.1
アスパラガス	15
ブロッコリー	15
にんじん	20
キャベツ	20
コーン	8
和風ドレッシング	6
さとう	1.5
厚揚げ	15
えのきたけ、だいこん	10
ほうれんそう	5
わかめ	0.8
和風だし	0.4
みそ	5
フルーツ	30
ミラフル	125

5月9日（金）※行事食

午前（未満児）　ゼリー

ケチャップライス
鶏肉の米粉揚げ
スパゲティサラダ
コーンスープ
お楽しみゼリー

午後　こいのぼりクッキー・牛乳

めし	95
ウインナー	8
にんじん	7
たまねぎ	20
サラダ油	1.5
ケチャップ	8
コンソメ	0.2
鶏肉	45
しょうゆ	0.5
しょうが、にんにく	1
米粉、サラダ油	5
スパゲティ	12
にんじん	15
きゅうり	20
ツナ缶	8
コーン、マヨネーズ	5
コーンクリーム	20
たまねぎ	25
じゃがいも	12
にんじん	8
コンソメ	0.4
パセリ	0.02
ゼリーの素	8
小麦粉	10
バター	4
さとう	3.5
ベーキングパウダー	0.3

5月10日（土）

午前（未満児）　ビスケット

そばめし
キャベツの和風サラダ
みそ汁
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
中華めん	45
豚ひき肉	30
キャベツ	15
もやし	15
にんじん	10
青ねぎ	1
中華だし	1
中濃ソース	8
サラダ油	1
キャベツ	40
コーン	8
にんじん	15
ちくわ	5
和風ドレッシング	5
えのきたけ	10
ふ	1
だいこん	10
みそ	6
和風だし	0.3
フルーツ	30

5月12日（月）

午前（未満児）　ゼリー

ごはん
大豆とひき肉のカレー
じゃがいものカラフル炒め
押し麦スープ
フルーツ

午後　カルピス寒天・牛乳

めし	95
だいず	8
豚ひき肉	20
にんじん	15
たまねぎ	20
トマト缶	10
にんにく	1
しょうが	1
サラダ油	2
カレールウ	6
じゃがいも	45
鶏肉	8
ピーマン	8
赤ピーマン	8
さとう	2
しょうゆ	1.5
押し麦	6
鶏肉	10
こまつな	8
だいこん	10
コーン	10
わかめ	0.5
コンソメ	1
フルーツ	35
寒天	1
三温糖	10
カルピス	8

5月13日（火）

午前（未満児）　ウエハース

ごはん
鶏肉のマーマレード焼き
だいこんの洋風煮
ミネストローネ
フルーツ

午後　お好み焼き・牛乳

めし	95
鶏肉	45
マーマレード	12
たまねぎ	20
酒、しょうゆ、にんにく	2.6
にんじん	45
にんじん	10
はくさい	10
ベーコン	5
こまつな	3
えだまめ	8
コンソメ	1
マカロニ	4
にんじん、キャベツ	10
じゃがいも	15
トマト	20
コンソメ	0.7
ケチャップ	1
さとう	1
フルーツ	35
お好み焼き粉	8
白玉粉、たまご	2
キャベツ、ウインナー、たまねぎ	10
にんじん	3
マヨネーズ	1
ソース	1
青のり粉	0.6
かつお節	0.6

5月14日（水）

午前（未満児）　元気ヨーグルト

ゆかりごはん
みそコーンラーメン
三色ナムル
フルーツ

午後　おかし・ジョア

めし	95
ゆかり	1.5
中華めん	45
豚ひき肉	20
もやし	12
にんじん	10
しょうが	0.2
キャベツ	18
コーン	10
こまつな	10
かにかまぼこ	3
中華だし	0.6
しょうゆ	0.8
みそ	4
ごま油	1
ほうれんそう	20
にんじん	25
もやし	20
ハム	4
中華だし	0.2
ごま油	0.4
いりごま	1
かつお節	0.3
フルーツ	30
ジョア　マスカット　鉄＆葉酸	80

5月15日（木）

午前（未満児）　ポーロ

ごはん
豚肉と野菜のソテー
炒めひじき煮
さけのどさんこ汁
フルーツ

午後　ババロア・牛乳

めし	95
豚肉	15
もやし	20
にんじん	10
キャベツ、たまねぎ	20
コンソメ	0.4
しょうゆ	1
ごま油	0.3
ひじき	2
厚揚げ	5
油あげ	2
にんじん	15
えだまめ	6
さとう	3
みりん	1
しょうゆ	2
ごま油	1
さけ	20
とうふ	13
じゃがいも	10
だいこん、にんじん	10
白ねぎ	3
しめじ	5
油あげ、みそ	6
豆乳	25
和風だし	0.2
フルーツ	30
ババロアの素	8
牛乳	25

5月16日（金）

午前（未満児）　ビスケット

ごはん
さわらの照り焼き
切干大根の甘酢和え
みそ汁
フルーツ

午後　おかし ・牛乳

めし	95
さわら	60
しょうゆ	3
さとう	3
みりん	1
酒	1
かたくり粉	2
いりごま	0.5
切り干し大根	8
にんじん	15
こまつな	2
ちくわ	4
油あげ	2
いりごま	0.2
さとう	3
しょうゆ	1
酢	2
和風だし	0.2
えのきたけ	10
かぼちゃ	15
だいこん	10
こまつな	6
わかめ	0.8
和風だし	0.4
みそ	6
フルーツ	30

5月17日（土）

午前（未満児）　ゼリー

ごはん
焼きうどん
白菜のじゃこサラダ
みそ汁
フルーツ

午後　おかし ・牛乳

めし	95
うどん	60
キャベツ	20
ピーマン	5
たまねぎ	15
にんじん	10
豚肉	15
中濃ソース	5
サラダ油	1
かつお節	0.4
青のり	0.3
はくさい	40
きゅうり	10
にんじん	10
パプリカ	2
ちりめんじゃこ	2
さとう	2
しょうゆ	1.5
かつお節	0.4
えのきたけ	10
たまねぎ	10
さつまいも	10
みそ	4
和風だし	0.2
フルーツ	35

5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)
午前(未満児)　ゼリー	午前(未満児)　ボーロ	午前(未満児)　ウエハース	午前(未満児)　ビスケット	午前(未満児)　せんべい	午前(未満児)　ボーロ
ごはん **鶏肉のオーロラソース和え** **ジャーマンポテト** **コンソメスープ** **フルーツ**	**ごはん** **ホイコーロー** **厚揚げと小松菜のそぼろあん** **ワンタンスープ** **フルーツ**	**ロールパン** **ミニオムレツ** **キャベツとじゃこのサラダ** **ポークシチュー** **フルーツ**	**他人丼** **かぼちゃのサラダ** **みそ汁** **お楽しみゼリー**	**ごはん** **タラフライ** えびとブロッコリーのサラダ **みそ汁** **フルーツ**	**チキンライス** **キャベツのごまサラダ** **コンソメスープ** **フルーツ**
午後　きなこスコーン・牛乳	午後　こまつなドーナツ・牛乳	午後　ツナマヨおにぎり・牛乳	午後　おかし・牛乳	午後　とろけるプリン・牛乳	午後　おかし・牛乳
めし 95 鶏肉 35 ブロッコリー 15 にんじん 10 パプリカ 10 マヨネーズ 3 ケチャップ 3 さとう 2 いりごま 0.6 和風だし 0.2 サラダ油 1 じゃがいも 35 たまねぎ 15 にんじん 15 ウインナー 3 サラダ油 0.5 コンソメ 0.5 パセリ 0.5 たまねぎ 35 こまつな 8 にんじん 10 キャベツ 10 ベーコン 5 コンソメ 0.7 しょうゆ 0.5 フルーツ 30 きな粉 4 小麦粉 12 さとう 2 バター 1 たまご 4 ヨーグルト 4 牛乳 1	めし 95 豚肉 20 にんじん 20 キャベツ 30 ピーマン、パプリカ 5 しいたけ、みそ 3 酒 1 さとう 2 しょうゆ 0.5 オイスターソース 1 サラダ油 1 厚揚げ 20 豚ひき肉 5 こまつな 10 たまねぎ 3 にんじん 5 ごま油 0.5 しょうが 0.4 中華だし 0.3 さとう 3 しょうゆ 2 みりん、かたくり粉 1 もやし 10 チンゲンサイ、とうふ 10 コーン 6 シューマイの皮 8 中華だし 0.4 しょうゆ 0.6 フルーツ 30 こまつな 8 とうふ 12 白玉粉 5 ホットケーキミックス 10 牛乳 6 サラダ油 3	ホワイトロール 25 黒糖パン 20 たまご 25 鶏ひき肉 15 こまつな 5 たまねぎ 10 コンソメ 0.3 ケチャップ 3 キャベツ 25 にんじん 15 もやし 15 コーン 10 ちりめんじゃこ 3 和風だし 0.4 さとう 1 しょうゆ 1 いりごま 0.6 かつお節 0.8 豚肉 15 じゃがいも 20 にんじん 20 たまねぎ 20 トマト 15 ブロッコリー 8 ビーフシチュールウ 5 フルーツ 30 麦茶 8 めし 45 にんじん 4 ツナ缶 4 マヨネーズ 2 めんつゆ 1 いりごま 0.5	めし 95 豚肉 25 たまねぎ 30 にんじん 20 青ねぎ 5 たまご 30 しょうゆ 2 みりん 1 さとう 1 和風だし 0.4 かぼちゃ 40 にんじん 20 きゅうり 10 えだまめ 8 マヨネーズ 5 えのきたけ 10 だいこん 10 こまつな 4 とうふ 10 わかめ 0.5 和風だし 0.4 みそ 5 ゼリーの素 8	めし 95 たら 60 たまご 4 小麦粉 4 パン粉 8 サラダ油 5 ソース 3 えび 13 キャベツ 15 ブロッコリー 20 にんじん 15 コーン 4 マヨネーズ 5 コンソメ 0.6 えのきたけ 10 にんじん 10 だいこん 10 たまねぎ 15 こまつな 6 とうふ 13 わかめ 0.5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30 プリンミックス 10 牛乳 20	めし 95 鶏肉 10 たまねぎ 10 にんじん 10 ピーマン 5 コーン 6 コンソメゴールド 0.4 ケチャップ 4 パセリ 0.3 サラダ油 1 キャベツ 25 にんじん 15 きゅうり 12 ベーコン 5 いりごま 0.2 ごまドレッシング 6 にんじん 10 はくさい 10 コーン 8 トマト 6 コンソメ 1.2 フルーツ 30

5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)
午前(未満児)　元気ヨーグルト	午前(未満児)　ボーロ	午前(未満児)　ウエハース	午前(未満児)　ゼリー	午前(未満児)　ビスケット	午前(未満児)　ゼリー
ごはん **とうふのお好み焼き** **大根の和風サラダ** **みそ汁** **フルーツ**	**ごはん** **鮭のみそマヨ焼き** **鶏ささみの和え物** **みそ汁** **フルーツ**	**じゃこごはん** **カレーうどん** **ほうれんそうの白あえ** **フルーツ**	**ごはん** **酢鶏** **マカロニサラダ** **中華スープ** **フルーツ**	**ごはん** **ポークチャップ煮** **ほうれん草のバター炒め** **みそ汁** **フルーツ**	**豚丼** **白菜の和風サラダ** **みそ汁** **フルーツ**
午後　おかし・ジョア	午後　さつまいものお焼き・牛乳	午後　おかし・牛乳	午後　豆乳きな粉フレンチトースト・牛乳	午後　チーズケーキ・牛乳	午後　おかし・牛乳
めし 95 お好み焼き粉 20 鶏ひき肉 10 とうふ 20 ちりめんじゃこ 5 キャベツ 25 たまご 7 ソース 1 マヨネーズ 1 青のり粉 0.2 かつお節 0.2 だいこん 35 にんじん 15 もやし 15 きゅうり 10 ツナ缶 8 かつお節 0.1 和風ドレッシング 5 こまつな 10 じゃがいも 13 えのきたけ 10 はくさい 10 油あげ 6 わかめ 0.7 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 35 ジョア　マスカット　鉄＆葉酸 80	めし 95 さけ 60 みそ 2 マヨネーズ 3 さとう 0.7 鶏ささみ 15 キャベツ 25 にんじん 10 きゅうり 15 もやし 15 中華だし 0.6 しょうゆ 0.8 さとう 0.4 ふ 2 かぼちゃ 15 こまつな 8 だいこん 10 えのきたけ 10 わかめ 0.5 みそ 5 和風だし 0.3 フルーツ 35 さつまいも 45 牛乳 6 かたくり粉 6 さとう 3 マーガリン 3	めし 95 ちりめんじゃこ 6 こまつな 6 めんつゆ、いりごま 1 かつお節、ごま油 1 青のり粉 0.4 うどん 60 豚肉 15 にんじん 10 たまねぎ 10 こまつな、じゃがいも 6 白ねぎ 2 油あげ 3 和風だし 0.2 カレールウ 2 しょうゆ 0.8 ほうれんそう 10 れんこん 10 にんじん 10 ちくわ 3 コーン 10 とうふ 40 みそ 2 しょうゆ 0.6 さとう 3 フルーツ 30	めし 95 鶏肉 40 酒 2 にんじん、たまねぎ 15 ピーマン、パプリカ 5 しいたけ 3 しょうが 0.6 酢 2 しょうゆ 1 ケチャップ 2 さとう 0.8 かたくり粉、サラダ油 4 マカロニ 8 にんじん、きゅうり 10 コーン 10 ハム 8 コンソメ 0.2 マヨネーズ 5 こまつな 5 えのきたけ 10 だいこん 10 コーン 10 中華だし 0.8 ごま油 0.5 フルーツ 30 食パン 22.5 マーガリン 2 きな粉 3 さとう 2 豆乳 20 サラダ油 1	めし 95 豚肉 23 たまねぎ、にんじん 20 キャベツ 20 ピーマン 5 しょうゆ 1 ケチャップ 4 ソース 1 さとう 2 にんにく 0.6 酢 1 ほうれんそう 20 キャベツ、にんじん 20 コーン 10 ベーコン 5 マーガリン 5 しょうゆ 2 なす、だいこん 10 とうふ 13 えのきたけ 10 さつまいも 13 わかめ 0.5 みそ 5 和風だし 0.3 フルーツ 30 クリームチーズ 25 さとう 2 たまご 5 ホットケーキミックス 13 牛乳 5	めし 95 豚肉 40 にんじん 10 たまねぎ 30 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 酒 1.5 さとう 0.5 いんげん 8 はくさい 40 にんじん 20 きゅうり 15 コーン 10 和風だし 0.3 さとう 2 しょうゆ 0.8 かつお節 1 いりごま 0.6 こまつな 10 だいこん 10 えのきたけ 8 和風だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30

※献立は都合により変更する場合がございます。

※フルーツ缶はもも缶、パイン缶、みかん缶から予定しています。

※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー等から年齢に応じて用意しています。
また、おかしと表記以外の午後のおやつはすべて手作りです。

※お夜食はパン(スティックパン)を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。

※牛乳は、朝・おやつに分けて提供しています。