



5月よていこんだてひょう



令和7年度

給食回数 19回

高崎市立高崎幼稚園

日	曜日	こんだてめい			しょくひんのはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 食塩相当量	こんだてめい おやつきゅうしょく (年少のみ)
		ごはん・パン めん	のみ もの	おかず	【き】	【あか】	【みどり】		
					エネルギーになる	ちやにくになる	からだのちやうしをととのえる いろいろのこいやさい そのほかのこいやさい・くだもの		
1	木	ちゅうかふう まぜごはん		はるさめサラダ にくだんこスープ	こめ むぎ こまあぶら さとう はるさめ こま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ にくだんこ	にんじん チンゲンサイ ねぎ ほししいたけ もやし きゅうり コーン きくらげ たまねぎ	468 15.4 1.8	アンパンマンソフトせんべい ぎゅうにゅう
2	金	たけのこごはん 		とりにくときりほしだいこんのにつけ はるキャベツのみそしる かしわもち こどもの日献立	こめ むぎ さとう かしわもち (こしあん)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あつあげ みそ	にんじん さやいんげん ほししいたけ だけのこ ごぼう しょうが きりほしだいこん キャベツ こんにゃく えのき たまねぎ	476 20.3 1.6	かしわもち ぎゅうにゅう
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	むぎごはん		さわらのさいきょうやき アスパラガスのおかかあえ たくさんみそしる	こめ むぎ こま ジャがいも	ぎゅうにゅう さわら みそ おかか わかめ あぶらあげ みそ	にんじん アスパラガス キャベツ たまねぎ しめじ	430 22.2 1.5	ほしたべよ ぎゅうにゅう
8	木	むぎごはん		きのこカレー コーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも パター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ しめじ まいたけ コーン キャベツ きゅうり	478 15.5 2.0	5/8 (木) 年少 給食開始
9	金	みそラーメン		チンゲンサイのあえもの パナナ	ちゅうかめん こまあぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ コーン もやし ねぎ なら きくらげ キャベツ パナナ	446 19.3 2.0	
12	月	わかめごはん		いわしのカリカリフライ チンゲンサイのごまあえ じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう こま じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ いわし みそ とうふ あぶらあげ	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ	430 16.4 1.5	
13	火	うめジャムサンド		こめスープ ブロッコリーサラダ	しょうパン じゃがいも パター オリーブゆ さとう こま	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	417 18.2 1.3	
14	水	むぎごはん	やさしい ジュース	マーボードウフ ぶたにくとだいこんのスープ ミックスフルーツ	こめ むぎ こまあぶら さとう かたくりこ あぶら	とりにく とうふ こおりとうふ みそ ぶたにく	にんじん ねぎ なら ほししいたけ だいこん もも ようなし りんご	461 15.4 1.8	
15	木	むぎごはん		とりそぼろどん の く たぬきじる オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ あぶらあげ さつまあげ	にんじん ほししいたけ たまねぎ ごぼう えだまめ えのき ねぎ オレンジ	481 19.9 1.4	
16	金	ベベロンチーノ パンネ		ベジタブルスープ ウインナーパン	プレミックスこ パンネ あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ツナ ウインナー	にんじん トマト たまねぎ キャベツ コーン パセリ	470 17.1 1.7	
19	月	むぎごはん		たかさきどん の く スイミータン パナナ	こめ むぎ こまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ こおりとうふ ★たまご	にんじん チンゲンサイ きくらげ キャベツ たまねぎ ほししいたけ コーン パナナ	476 19.7 1.9	
20	火	コッペパン	ジョア	ボークビーンズ ツナサラダ	コッペパン ジャがいも バター さとう あぶら こま	ジョア だいず ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	421 22.0 1.7	
21	水	お弁当持参 春の遠足 (給食なし)							
22	木	むぎごはん		ソースカツ そくせきづけ まいたけのすましじる	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しおこんぶ	にんじん キャベツ きゅうり まいたけ ほししいたけ ねぎ	439 22.2 1.2	
23	金	むぎごはん		あじのしおこうじづけ アスパラとポテトのごまあえ とうふとわかめのみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう こま	ぎゅうにゅう あじ みそ わかめ とうふ	にんじん アスパラガス コーン たまねぎ ほししいたけ	441 22.9 2.0	
26	月	コッペパン		あぶらあげのかりかりサラダ ミネストローネ	コッペパン こまあぶら さとう こま マカロニ ジャがいも バター	ぎゅうにゅう あぶらあげ こなチーズ	にんじん キャベツ たまねぎ コーン パセリ	443 18.3 1.8	
27	火	さんさいの たきこみごはん		わふうサラダ かきたまじる	こめ むぎ あぶら さとう こま かたくりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ とうふ ★たまご	にんじん こまつな さんさい ほししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	418 17.8 1.5	
28	水	ミートソース パンネ	ミルー ジュ	コンソメスープ てづくりケーキ	パンネ ミルージュ さとう バター ジャがいも あぶら オリーブゆ プレミックスこ メープルシロップ	ぎゅうにゅう とりにく だいず こおりとうふ みそ こなチーズ	にんじん たまねぎ しめじ コーン えだまめ パセリ	473 16.9 1.7	
29	木	むぎごはん		かしわどん の く きのこのみそしる オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こま	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しらたき ほししいたけ えだまめ しめじ まいたけ きくらげ オレンジ	474 21.1 1.3	
30	金	ピースごはん		かつおとだいずのみそがらめ あつあげのみそしる	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ あつあげ	にんじん チンゲンサイ グリーンピース えだまめ たまねぎ ほししいたけ	437 20.9 1.3	

※材料の都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

平均栄養所要量の基準 エネルギー441kcal たんぱく質18g (15~26g) 食塩相当量1.5g未満
今日の平均 エネルギー452kcal たんぱく質19.0g 食塩相当量1.6g



♪今月の給食目標♪
きゅうしょくのまえに
てあらい・うがいをしっかりしよう!



こんにゃくもは、名前の通り、いも類なので、「黄色の仲間」に分類されますが、
こんにゃくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

5月の行事予定

5月 8日 (木) 年少給食開始
5月21日 (水) 春の遠足 (給食無し)

～給食室からのお知らせ～

○おはしセットは、毎日きれいに洗って持ってきてください。
○年少梅組さんは5月8日(木)から本格的に給食がはじまります。
おはしセットを忘れずに持ってきてください。

5月分の給食費引き落とし日は、

6月2日(月)です。

金額は4240円です。

通帳残高の確認をよろしくお願いいたします。