2026年
播磨西こども園

# ５月　献立表

〈教育部〉
播磨町教育委員会

＊材料の都合で、献立を変更することがあります。

**★★5月の行事食★★**

※5月5日端午（たんご）の節句
こいのぼりをたてたり、かぶとやよろいを飾ったりします。
こどもたちの健康や未来を願いお祝いします。

・たけのこ：天をつらぬくように真っすぐに伸び、成長も早いことからこどもたちがすくすく元気に育つようにという願いを込めて食べられます。

・草餅：ヨモギの強い香りで邪気を払います。

| 5月の平均栄養価 | |
|---|---|
| エネルギー | 425kcal |
| タンパク質 | 17.5g |
| 脂質 | 14.5g |
| カルシウム | 230mg |
| 鉄 | 1.6mg |
| 食塩相当量 | 1.6g |
| 食物繊維 | 3.0g |

| | 5/1(金) |
|---|---|
| 献立 | ・ごはん　・牛乳<br>・たぬき汁風<br>・鶏肉のから揚げ<br>・小松菜と油揚げの煮びたし |
| 材料 | 米　牛乳<br>たまねぎ　にんじん<br>だいこん　さつまあげ<br>ねぎ　しょうが<br>鶏もも肉　こまつな<br>油揚げ |

| | 5/4(月) | 5/5(火) | 5/6(水) | 5/7(木) | 5/8(金) |
|---|---|---|---|---|---|
| 献立 | みどりの日 | こどもの日 | 振替休日 | ・ごはん　・牛乳<br>・魚そうめん汁<br>・筑前煮<br>・ゼリー | ・ごはん　・牛乳<br>・みそ汁<br>・鰹のごま風味漬け<br>・キャベツの昆布和え |
| 材料 | | | | 米　牛乳<br>魚そうめん　にんじん<br>こまつな　鶏もも肉　米粉<br>焼きちくわ　生揚げ<br>里芋　干ししいたけ<br>ゼリー | 米　牛乳<br>じゃがいも　にんじん<br>豆腐　油揚げ　ねぎ<br>かつお　白ねぎ　しょうが<br>いりごま　キャベツ　ささみフレーク　塩昆布 |

| | 5/11(月) | 5/12(火) | 5/13(水) | 5/14(木) | 5/15(金) |
|---|---|---|---|---|---|
| 献立 | ・枝豆ごはん<br>・牛乳<br>・チンゲンサイのスープ<br>・ブロッコリー | ・パン　・牛乳<br>・ミートスパゲティ<br>・キャベツのサラダ<br>・ミニフィッシュ | ・ごはん　・牛乳<br>・すまし汁<br>・チキンナゲット<br>・根菜サラダ | ・パン　・牛乳<br>・えのきのスープ<br>・厚揚げのソース炒め<br>・パインアップル | ・ごはん　・牛乳<br>・のっぺい汁<br>・サバの塩焼き<br>・にんじんしりしり |
| 材料 | 米　枝豆　牛乳<br>チンゲンサイ　豚肉<br>にんじん　干ししいたけ<br>はるさめ　しょうが<br>コンソメ　ブロッコリー | パン　牛乳<br>スパゲティ　豚ひき肉<br>にんじん　たまねぎ<br>パセリ　トマトピューレ<br>粉チーズ　キャベツ<br>とうもろこし　イタリアンドレッシング　ごまなしミニフィッシュ | 米　牛乳<br>豆腐　焼きかまぼこ<br>にんじん　ねぎ<br>チキンナゲット<br>れんこん　だいこん<br>枝豆　まぐろ油漬け<br>ごまドレッシング | パン　牛乳<br>焼き豚　白ネギ　パセリ<br>えのきたけ　とうもろこし<br>生揚げ　豚ひき肉<br>キャベツ　にんじん<br>糸カツオ　粉チーズ<br>青のり粉　パインアップル | 米　牛乳<br>豆腐　里芋　だいこん<br>にんじん　ごぼう　油揚げ<br>干ししいたけ　ねぎ<br>さば　マグロ油漬け<br>ごま |

| | 5/18(月) | 5/19(火) | 5/20(水) | 5/21(木) | 5/22(金) |
|---|---|---|---|---|---|
| 献立 | ・ごはん　・牛乳<br>・小松菜とかまぼこのすまし汁<br>・鰯のかばやき<br>・きゅうりとわかめの酢の物 | ・パン　・牛乳<br>・もずくスープ<br>・豚肉のケチャップ炒め<br>・ゆでそらまめ | ・ごはん　・牛乳<br>・豚汁<br>・れんこんの炒め煮<br>・たくあんのごまあえ | ・パン　・牛乳<br>・ポトフ<br>・じゃが芋のベーコン煮<br>・りんごジャム | ・ごはん　・牛乳<br>・和風カレーうどん<br>・ハムサラダ<br>・ゼリー |
| 材料 | 米　牛乳<br>豆腐　焼きかまぼこ<br>こまつな　にんじん<br>鰯　きゅうり　わかめ<br>酢 | パン　牛乳<br>もずく　豆腐　鶏もも肉<br>にんじん　たまねぎ<br>豚肉　セロリ　むきそらまめ | 米　牛乳<br>豚肉　だいこん<br>にんじん　豆腐<br>ねぎ　豚ひき肉<br>れんこん　たくあん漬け<br>ごま　糸カツオ | パン　牛乳<br>ウインナー　にんじん<br>たまねぎ　キャベツ<br>だいこん　パセリ<br>じゃがいも　ベーコン<br>枝豆　りんごジャム | 米　牛乳<br>うどん　鶏もも肉　油揚げ<br>にんじん　たまねぎ　ねぎ<br>キャベツ　チキンハム　ノンエッグマヨネーズ　ゼリー |

| | 5/25(月) | 5/26(火) | 5/27(水) | 5/28(木) | 5/29(金) |
|---|---|---|---|---|---|
| 献立 | ・ごはん　・牛乳<br>・肉じゃが<br>・野菜とわかめの豆乳よせ<br>・きゅうりのおかか和え | ・ごはん　・牛乳<br>・中華スープ<br>・麻婆豆腐風<br>・韓国海苔 | ・ごはん　・牛乳<br>・みそ汁<br>・春巻き<br>・ジューシーフルーツ | 遠足 | ・ごはん　・牛乳<br>・ハヤシライス<br>・海と畑のサラダ |
| 材料 | 米　牛乳<br>豚肉　じゃがいも<br>にんじん　たまねぎ<br>さやいんげん　生揚げ<br>野菜とわかめの豆乳よせ<br>きゅうり　糸カツオ | 米　牛乳<br>豚肉　はくさい　にんじん<br>たまねぎ　にら　タンメン<br>干ししいたけ<br>豚ひき肉　生揚げ　ねぎ<br>しょうが　にんにく<br>韓国海苔 | 米　牛乳<br>じゃがいも　にんじん<br>豆腐　油揚げ　ねぎ<br>春巻き　ジューシーフルーツ | | 米　牛乳<br>豚肉　たまねぎ　にんじん<br>トマトジュース<br>マグロ油漬け　キャベツ<br>味付けひじき　とうもろこし　青じそドレッシング |