

## 2026年 5月 献立表

日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	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	エネルギー タンパク質 脂質/塩分
1 ・ 15	金	お茶 せんべい	御飯 肉じゃが みそ汁(豆腐・えのき)	お好み焼き 牛乳	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、豚ひき肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、にんじん、しらたき、キャベツ、えのき、たけのこ、にんじん、いんげん、あおのり、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、中華ソース、酒、ケチャップ、みりん、食塩	440 19.7 11.3 1.5
2 ・ 16	土	お茶 せんべい	鶏と野菜の和風スパゲティ 野菜オムレツ コンソメスープ	菓子 ヨーグルト お茶	スパゲティ、じゃがいも、油、バター	ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ささ身、ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン缶、焼きのり	ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、食塩、こしょう	374 15.9 12.7 1.5
7	木	牛乳 クッキー	御飯 魚のフライ ゆで野菜(ブロッコリー・にんじん) すまし汁(豆腐・ほうれん草) 果物	こりのぼろクッキー (プレーン・ココア) きなこ牛乳	米、小麦粉、パン粉、卵、砂糖、小麦粉、油、焼酎	牛乳、牛乳、かじき、きな粉、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、食塩、こしょう	590 25.3 23.3 1.1
8 ・ 22	金	お茶 せんべい	御飯 鶏肉のみぞれ煮 白菜の昆布和え みそ汁(わかめ・麩)	鮭おにぎり 牛乳	米、米、片栗粉、焼酎、ごま油	牛乳、鶏もも肉、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、ほうろく、ほうれん草、にんじん、万能ねぎ、ごま、塩こんぶ、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩、食塩	487 21.3 10.3 1.5
9 ・ 23	土	お茶 せんべい	焼き鳥丼 茹で野菜(ブロッコリー) みそ汁(たまねぎ・わかめ)	菓子 ヨーグルト お茶	米、砂糖、片栗粉、油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、たまねぎ、いんげん、カットわかめ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	389 16.2 8.4 1.4
11 ・ 25	月	牛乳 せんべい	御飯 麻婆豆腐 もやしの中華和え 中華スープ	カレー風やさそば 牛乳	焼きそばめん、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉(もも)、豚ひき肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、にんじん、ごま、えのき	中華ソース、しょうゆ、中華だしの素、酢、酒、食塩、カレー粉、こしょう	518 25.1 19 2.1
12 ・ 26	火	お茶 クラッカー	御飯 鶏肉の黄金焼き ほうれん草の甘酢和え みそ汁(わかめ・さつま芋) 果物	キャラットゼリー 小魚おやつ 牛乳	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(田作り)、かつお節	りんご、にんじん、キャベツ、オレンジ濃縮果汁、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ごま、レモン果汁、カットわかめ	かつおだし汁、酒、酢、みりん、しょうゆ、こしょう、ゆ、食塩	405 20.7 11 1.4
13 ・ 27	水	お茶 せんべい	御飯 焼き魚 高野豆腐とひじきの含め煮 みそ汁(ねぎ・だいこん)	バナナきなこ 牛乳	米、砂糖	牛乳、さけ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、ひじき	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	359 20.1 8.8 1
14 ・ 28	木	牛乳 クッキー	ポークカレーライス スピナチザラダ 果物	フレンチトースト お茶	米、じゃがいも、食パン、小麦粉、バター、砂糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、牛乳、豚肉(もも)、卵、牛乳、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、りんご、ピーマン、ストロベリー、しょうが、にんにく、もやし、コーン缶	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、カレー粉、食塩、酢	591 23.2 20.6 1.9
18	月	牛乳 せんべい	御飯 豚の生姜焼き 大豆チザラダ みそ汁(切干大根・わかめ)	チーズおかおにぎり 牛乳	米、米、砂糖、油	牛乳、牛乳、豚肉(もも)、大豆水煮缶、かつお節、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、切り干しいんじん、しょうが、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、こしょう	374 15.9 12.7 1.5
19	火	お茶 クラッカー	ロールパン 豆乳クリームシチュー ブロッコリーのとしらすの和え物 果物	ピラフ 牛乳	米、ロールパン(卵不使用)、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ベーコン、しらす干し	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、にんじん、いんげん、ピーマン、コーン缶、ごま	しょうゆ、中華だしの素、酢、酒、中華だしの素、食塩、食塩	460 19 13.2 1.5
20	水	お茶 せんべい	御飯 ポークソテー トマトソース添え みかんサラダ コンソメスープ(たまねぎ・ベーコン)	煮込みうどん 牛乳	ゆでうどん、米、焼酎、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、ホールマト缶詰、きゅうり、ほうれん草、にんじん、ねぎ、干しごぼう、しめじ、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、こしょう、酢、中華だしの素、酒、食塩、こしょう	486 22.9 14.7 2.2
21	木	牛乳 クッキー	御飯 魚のフライ ゆで野菜(ブロッコリー・にんじん) すまし汁(豆腐・ほうれん草) 果物	ミニパンケーキ バナナ 牛乳	米、小麦粉、パン粉、砂糖、油、バター、小麦粉、油、砂糖	牛乳、牛乳、メラルーサ、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、かつお節	りんご、ブロッコリー、にんじん、バナナ、ほうれん草	しょうゆ、食塩、こしょう	570 25.3 20.6 1.3
29	金	お茶 せんべい	御飯 豚の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁(切干大根・わかめ)	チーズおかおにぎり 牛乳	米、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	にんじん、きゅうり、切り干しいんじん、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、マヨレシ、しょうゆ、みりん、酒、こしょう、食塩、こしょう	568 20.4 19.2 1.8
30	土	お茶 せんべい	わかめしらすうどん 鶏の照り焼き	菓子 ヨーグルト お茶	ゆでうどん、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、鶏ささ身、しらす干し	カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	296 17.5 6.6 1.9

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示しておりますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れております。市場の状況により、一部変更することがあります。

(当日の給食写真をご覧ください)