

# 5月 給食献立表

令和8年

| 日  | 曜 | 午前                        | 昼食   | 3時                         | 赤:血や肉になる  | 黄:熱や力となる   | 緑:調子をととのえる                                      | (その他の食品)   | 栄養量  | 未満児                                      |
|----|---|---------------------------|--|----------------------------|---|--|---|--|--|--|
| 1  | 金 | 麦茶<br>星っこ                 | かぶとハンバーグプレート<br>キャベツのハムサラダ<br>スープ(にんじん・コーン)<br>ヨーグルト(りんごジャム) | 引き取り訓練                     | 豚ひき肉・スキムミルク<br>ロースハムスライス<br>(乳卵不使用)<br>プレーンヨーグルト・牛乳 | 米・米油<br>パン粉・マヨドレ・砂糖<br>りんごジャム・薄力粉<br>無塩バター             | たまねぎ・にんじん<br>グリーンピース<br>キャベツ・コーン                | 食塩・水<br>トマトケチャップ<br>コンソメ・ココア                                     | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 502<br>18<br>19<br>259<br>1.6<br>1       |
| 2  | 土 | 麦茶<br>かぼちゃ<br>ポーロ         | ごはん<br>トマト煮込みハンバーグ<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)     | 牛乳<br>カップりんごゼリー<br>うさぎのしっぽ | 豚肉・牛乳   | 米・植物油(大豆)<br>砂糖・馬鈴薯澱粉<br>オリーブ油<br>カップりんごゼリー<br>うさぎのしっぽ | 玉ねぎ・トマトピューレ<br>ぶなしめじ・かぼちゃ<br>レーズン               | 水・トマトケチャップ<br>醸造酢(小麦粉)<br>食塩・コンソメ                                | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 499<br>15<br>14.7<br>238<br>1.9<br>1.2   |
| 7  | 木 | 麦茶<br>かぼちゃ<br>ポーロ         | ごはん<br>鶏肉のカレーから揚げ<br>ブロッコリーのサラダ<br>みそ汁(じゃがいも・にんじん)<br>パイナップル | 牛乳<br>黒糖とごまの蒸しパン           | 鶏むね・みそ・牛乳<br>調整豆乳                                   | 米・砂糖<br>かたくり粉・米油<br>じゃがいも人参ミックス<br>薄力粉・黒砂糖<br>黒ごま      | ブロッコリー・コーン<br>パイナップル缶                           | しょうゆ・カレー粉<br>穀物酢・食塩<br>昆布、かつおだし<br>ベーキングパウダー                     | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 493<br>18.9<br>15.8<br>209<br>1.9<br>1.1 |
| 8  | 金 | 麦茶<br>星っこ                 | ごはん<br>ぶりのみそ焼き<br>高野豆腐の煮物<br>すまし汁(ほうれんそう・油揚げ)<br>マスカットゼリー    | 牛乳<br>豆乳きな粉クッキー            | ぶり・みそ・高野豆腐<br>油揚げ・牛乳・きな粉<br>スキムミルク・調整豆乳             | 米・米油<br>じゃがいも人参ミックス<br>砂糖・マスカットゼリー<br>薄力粉              | さやいんげん<br>ほうれんそう                                | 料理酒・みりん<br>昆布、かつおだし<br>しょうゆ・食塩                                   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 523<br>22.2<br>21<br>244<br>2.8<br>0.9   |
| 9  | 土 | 麦茶<br>かぼちゃ<br>ポーロ         | ごはん<br>サバの味噌煮<br>ほうれん草ソテー<br>コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)         | 牛乳<br>米粉のジャムサンド            | サバ・牛乳<br>みそ   | 米・オリーブ油<br>米粉パン<br>薄力粉                                 | ほうれん草・とうもろこし<br>にんじん                            | 魚醤・食塩<br>清酒・コンソメ   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 488<br>16.9<br>14.8<br>224<br>1.4<br>1   |
| 11 | 月 | 麦茶<br>ミレービ<br>スケット        | ハヤシライス<br>マカロニサラダ<br>スープ(キャベツ・コーン)<br>パイナップル                 | 牛乳<br>みそ蒸しパン               | 豚小間・牛乳<br>スキムミルク・みそ                                 | 米・米油<br>薄力粉・砂糖・マカロニ<br>マヨドレ                            | にんじん・たまねぎ<br>さやいんげん・キャベツ<br>コーン・パイナップル缶         | 水・コンソメ<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>食塩<br>ベーキングパウダー                 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 497<br>14.9<br>13.8<br>220<br>1.3<br>1.7 |
| 12 | 火 | 麦茶<br>うさぎの<br>しっぽ         | 鶏と野菜の甘辛丼<br>ブロッコリーのごま酢和え<br>みそ汁(ほうれん草・油揚げ)<br>パイナップル         | 牛乳<br>お麩のラスク               | 鶏むね・油揚げ・みそ<br>牛乳                                    | 米・米油・薄力粉<br>砂糖・白ごま<br>小町麩<br>無塩バター                     | にんじん・ブロッコリー<br>ほうれん草・グリーンピース<br>パイナップル缶         | 昆布、かつおだし<br>しょうゆ・料理酒・穀物酢<br>食塩                                   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 363<br>17.3<br>10<br>164<br>1.6<br>0.9   |
| 13 | 水 | 麦茶<br>わいわい<br>ステック<br>ゼリー | ごはん<br>チリコンカン<br>茹でブロッコリー<br>コーンスープ<br>オレンジ                  | 牛乳<br>にんじんおにぎり             | 豚ひき肉・大豆水煮<br>牛乳                                     | 米・米油<br>マヨドレ・かたくり粉<br>いり白ごま                            | たまねぎ・にんじん<br>ブロッコリー・コーン<br>スイートコーン缶<br>オレンジ     | トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>おろしにんにく・コンソメ<br>食塩・水・料理酒・しょうゆ<br>昆布、かつおだし | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 521<br>19<br>15.6<br>254<br>2<br>1.3     |
| 14 | 木 | 麦茶<br>かぼちゃ<br>ポーロ         | ごはん<br>モチコチキン<br>ロミロミサラダ<br>スープ(キャベツ・たまねぎ)<br>ヨーグルト(いちごジャム)  | 牛乳<br>マラサダ                 | 鶏もも<br>プレーンヨーグルト<br>スキムミルク・牛乳<br>絹ごし豆腐              | 米・砂糖・米粉<br>米油<br>いちごミックスジャム<br>かたくり粉・粉糖                | トマト・にんじん・きゅうり<br>キャベツ・たまねぎ                      | しょうゆ・料理酒<br>おろししょうが<br>おろしにんにく・穀物酢<br>食塩・水・コンソメ<br>ベーキングパウダー     | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 462<br>15.6<br>14.9<br>230<br>1<br>1.2   |
| 15 | 金 | 麦茶<br>星っこ                 | ごはん<br>カレイのフリッター<br>チンゲンサイとにんじんのソテー<br>みそ汁(大根・ねぎ)<br>パイナップル  | 牛乳<br>グレープミルク寒天            | カレイ・みそ・牛乳   | 米・マヨドレ<br>薄力粉・米油・砂糖                                    | チンゲンサイ・にんじん<br>大根・ねぎ<br>パイナップル缶・粉寒天<br>グレープジュース | 水<br>ベーキングパウダー<br>食塩・昆布、かつおだし                                    | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 432<br>16.3<br>14.5<br>253<br>1.2<br>1   |
| 16 | 土 | 麦茶<br>かぼちゃ<br>ポーロ         | ごはん<br>トマト煮込みハンバーグ<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)     | 牛乳<br>カップりんごゼリー<br>うさぎのしっぽ | 豚肉・牛乳   | 米・植物油(大豆)<br>砂糖・馬鈴薯澱粉<br>オリーブ油<br>カップりんごゼリー<br>うさぎのしっぽ | 玉ねぎ・トマトピューレ<br>ぶなしめじ・かぼちゃ<br>レーズン               | 水・トマトケチャップ<br>醸造酢(小麦粉)<br>食塩・コンソメ                                | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 499<br>15<br>14.7<br>238<br>1.9<br>1.2   |
| 18 | 月 | 麦茶<br>ミレービ<br>スケット        | 塩ラーメン<br>コンソメポテト<br>パイナップル                                   | 牛乳<br>ツナマヨおにぎり             | 豚小間・牛乳・ツナ   | 中華めん・ごま油<br>じゃがいも・米油・米<br>マヨドレ                         | たまねぎ・にんじん<br>コーン・カットわかめ<br>パイナップル缶              | 食塩・水<br>鶏ガラスープ顆粒<br>コンソメ   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 420<br>13.5<br>11.1<br>162<br>1.1<br>2   |

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。  
 ※都合により献立・食材を変更することがあります。  
 ※全日卵を使用した献立はありません。

# 5月 給食献立表

令和8年

| 日  | 曜 | 午前                          | 昼食  | 3時                         | 赤:血や肉になる                               | 黄:熱や力となる  | 緑:調子をととのえる  | (その他の食品)   | 栄養量  | 未満児                                      |
|----|---|-----------------------------|---|----------------------------|--|---|---|--|--|--|
| 19 | 火 | 麦茶<br>うさぎの<br>しっぽ           | ごはん<br>豚ひき肉の野菜炒め<br>大根のさっぱりサラダ<br>みそ汁(豆腐・たまねぎ)<br>ピーチゼリー        | 牛乳<br>スコーン(いちごジャム添え)       | 豚ひき肉・絹ごし豆腐<br>みそ・牛乳                    | 米・米油<br>砂糖・ごま油<br>ピーチゼリー・薄力粉<br>いちごミックスジャム              | キャベツ・たまねぎ<br>にんじん・大根                                    | しょうゆ・料理酒<br>穀物酢<br>昆布、かつおだし<br>ベーキングパウダー                         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 478<br>13.5<br>15<br>212<br>1.6<br>1     |
| 20 | 水 | 麦茶<br>わいわい<br>スティック<br>クゼリー | ごはん<br>鶏つくね<br>ひじきの炒り煮<br>みそ汁(ほうれんそう・えのき)<br>オレンジ               | 牛乳<br>グリーンピースパンケーキ         | 鶏ひき肉・スキムミルク<br>油揚げ・みそ・牛乳               | 米・パン粉<br>米油・砂糖・薄力粉<br>無塩バター                             | たまねぎ・ひじき<br>にんじん・さやいんげん<br>ほうれんそう・えのきたけ<br>オレンジ・グリーンピース | 水・食塩・しょうゆ<br>みりん・昆布、かつおだし<br>ベーキングパウダー                           | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 489<br>19.6<br>15.3<br>268<br>2<br>1.1   |
| 21 | 木 | 麦茶<br>かぼちゃ<br>ポーロ           | ごはん<br>鶏肉のカレーから揚げ<br>ブロッコリーのサラダ<br>みそ汁(じゃがいも・にんじん)<br>ヨーグルト(加糖) | 牛乳<br>黒糖とごまの蒸しパン           | 鶏むね・みそ・ヨーグルト<br>牛乳                     | 米・砂糖<br>かたくり粉・米油<br>じゃがいも・薄力粉<br>黒砂糖・黒ごま                | ブロッコリー・コーン<br>にんじん                                      | しょうゆ・カレー粉<br>穀物酢・食塩<br>昆布、かつおだし<br>ベーキングパウダー                     | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 511<br>20.8<br>16.1<br>299<br>4.7<br>1.2 |
| 22 | 金 | 麦茶<br>星っこ                   | ごはん<br>ぶりのみそ焼き<br>高野豆腐の煮物<br>すまし汁(こまつな・油揚げ)<br>マスカットゼリー         | 牛乳<br>キャロットパウンドケーキ         | ぶり・みそ・高野豆腐<br>油揚げ・牛乳                   | 米・米油<br>じゃがいも・砂糖<br>マスカットゼリー・薄力粉<br>無塩バター               | にんじん・さやいんげん<br>こまつな                                     | 料理酒・みりん<br>昆布、かつおだし<br>しょうゆ・食塩<br>ベーキングパウダー                      | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 512<br>20.5<br>18.3<br>251<br>2.6<br>1.1 |
| 23 | 土 | 麦茶<br>かぼちゃ<br>ポーロ           | ごはん<br>サバの味噌煮<br>ほうれん草ソテー<br>コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)            | 牛乳<br>米粉のジャムサンド            | サバ・牛乳<br>みそ                            | 米・オリーブ油<br>米粉パン<br>薄力粉                                  | ほうれん草・とうもろこし<br>にんじん                                    | 魚醤・食塩<br>清酒・コンソメ   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 488<br>16.9<br>14.8<br>224<br>1.4<br>1   |
| 25 | 月 | 麦茶<br>ミレービ<br>スケット          | ハヤシライス<br>マカロニサラダ<br>スープ(キャベツ・コーン)<br>パイナップル                    | 牛乳<br>みそ蒸しパン               | 豚小間・牛乳<br>スキムミルク・みそ                    | 米・米油<br>薄力粉・砂糖・マカロニ<br>マヨドレ                             | にんじん・たまねぎ<br>さやいんげん・キャベツ<br>コーン・パイナップル缶                 | 水・コンソメ<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース・食塩<br>ベーキングパウダー                    | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 497<br>14.9<br>13.8<br>220<br>1.3<br>1.7 |
| 26 | 火 | 麦茶<br>うさぎの<br>しっぽ           | 鶏と野菜の甘辛丼<br>ブロッコリーのごま酢和え<br>みそ汁(ほうれん草・油揚げ)<br>パイナップル            | 牛乳<br>お麩のラスク               | 鶏むね・油揚げ・みそ<br>牛乳                       | 米・米油・薄力粉<br>砂糖・白ごま<br>小町麩<br>無塩バター                      | にんじん・ブロッコリー<br>ほうれん草・グリーンピース<br>パイナップル缶                 | 昆布、かつおだし<br>しょうゆ・料理酒・穀物酢<br>食塩                                   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 363<br>17.3<br>10<br>164<br>1.6<br>0.9   |
| 27 | 水 | 麦茶<br>わいわい<br>スティック<br>ゼリー  | 食パン<br>チリコンカン<br>茹でブロッコリー<br>コーンスープ<br>オレンジ                     | 牛乳<br>にんじんおにぎり             | 豚ひき肉・大豆水煮<br>牛乳                        | 食パン・米油<br>マヨドレ・かたくり粉・米<br>いり白ごま                         | たまねぎ・にんじん<br>ブロッコリー・コーン<br>スイートコーン缶<br>オレンジ             | トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>おろしにんにく・コンソメ<br>食塩・水・料理酒・しょうゆ<br>昆布、かつおだし | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 483<br>20.2<br>16.8<br>261<br>1.9<br>1.8 |
| 28 | 木 | 麦茶<br>かぼちゃ<br>ポーロ           | ごはん<br>モチコチキン<br>ロミロミサラダ<br>スープ(キャベツ・たまねぎ)<br>ヨーグルト(りんごジャム)     | 牛乳<br>マラサダ                 | 鶏もも<br>プレーンヨーグルト<br>スキムミルク・牛乳<br>絹ごし豆腐 | 米・砂糖・米粉<br>米油・りんごジャム<br>かたくり粉・粉糖                        | トマト・にんじん・きゅうり<br>キャベツ・たまねぎ                              | しょうゆ・料理酒<br>おろししょうが<br>おろしにんにく・穀物酢<br>食塩・水・コンソメ<br>ベーキングパウダー     | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 459<br>15.6<br>14.9<br>230<br>1<br>1.2   |
| 29 | 金 | 麦茶<br>星っこ                   | ごはん<br>カレイのフリッター<br>チンゲンサイとにんじんのソテー<br>みそ汁(大根・ねぎ)<br>パイナップル     | ジョア<br>グレープミルク寒天           | カレイ・みそ<br>ジョアマスカット・牛乳                  | 米・マヨドレ<br>薄力粉・米油・砂糖                                     | チンゲンサイ・にんじん<br>大根・ねぎ<br>パイナップル缶・粉寒天<br>グレープジュース         | 水<br>ベーキングパウダー<br>食塩・昆布、かつおだし                                    | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 408<br>15.7<br>11<br>288<br>5.6<br>1     |
| 30 | 土 | 麦茶<br>かぼちゃ<br>ポーロ           | ごはん<br>トマト煮込みハンバーグ<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)        | 牛乳<br>カップりんごゼリー<br>うさぎのしっぽ | 豚肉・牛乳                                  | 米・植物油脂(大豆)<br>砂糖・馬鈴薯澱粉<br>オリーブ油<br>カップりんごゼリー<br>うさぎのしっぽ | 玉ねぎ・トマトピューレ<br>ぶなしめじ・かぼちゃ<br>レーズン                       | 水・トマトケチャップ<br>醸造酢(小麦粉)<br>食塩・コンソメ                                | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 499<br>15<br>14.7<br>238<br>1.9<br>1.2   |

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。

※全日卵を使用した献立はありません。