

2026年05月

献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	屋食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時朝・昼食追加	日	曜	屋食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時朝・昼食追加	
				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						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		
1	金	節句寿司 鯉の塩焼き 野菜の浅漬け すまし汁 果物（オレンジ）	牛乳 子どものデザート 温野菜（にんじん） パン	米 ロールパン 砂糖	牛乳 さけ 木綿豆腐 鶏もも肉 錦糸卵 わかめ かまぼこ 塩こんぶ であん のり	キャベツ オレンジ にんじん きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン いんげん ごぼう えのきたけ ねぎ 干しいたけ	牛乳	19	火	♪お誕生会♪ ゆかりご飯 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 むらくも汁 果物（バナナ）	牛乳 オレンジ/バナナ 温野菜（ごぼう） パン	米 白パン 砂糖 はるさめ 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 卵 生クリーム かまぼこ ハム セラチン	オレンジ/バナナ キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり ごぼう しょうが	牛乳	
2	土	中華どんぶり わかめとツナの群の物 果物（オレンジ）	牛乳 ホットケーキ 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 砂糖 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 ツナ缶 ちくわ えび 卵 わかめ	はくさい パナナ オレンジ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん だけのこと ねぎ 干しいたけ	牛乳	20	水	ご飯 魚の煮つけ 小松菜の納豆和え 五目みそ汁（かぼちゃ・ ごぼう） 果物（バナナ/アップル）	牛乳 バナナケーキ 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	米 小麦粉 グラニュー糖 バター 砂糖	牛乳 たい 木綿豆腐 挽きわり納豆 卵 スキムミルク みそ しらす干し 油揚げ	バナナアップル ごまつな きゅうり パナナ かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが オレンジ	牛乳	
7	木	パン 五目うどん ひじきのミルクサラダ 果物（バナナ/アップル）	ジュア（鉄&葉酸マスカット®） なっとく丼 温野菜（セロリー） 果物（オレンジ）	米 ロールパン 干しうどん マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	ジュア（鉄&葉酸マスカット®） カット味 卵 鶏もも肉 挽きわり納豆 豚ひき肉 ハム かまぼこ ひじき スキムミルク 油揚げ	バナナアップル ほうれんそう オレンジ たまねぎ にんじん セロリー いんげん ねぎ 干しいたけ	牛乳 じゃがいも	21	木	ピタパン チリコンカン 切り干し大根のサラダ コンソメスープ 果物（キウイ）	牛乳 じゃがいも 温野菜（セロリー） 果物（オレンジ）	米 ピタパン じゃがいも 油 ごま ごま油 砂糖	牛乳 だいず水煮 豚ひき肉 ツナ缶 ベーコン しらす干し	たまねぎ オレンジ きゅうり にんじん キウイフルーツ コーン キャベツ ごまつな セロリー 切り干しだいこん しめじ パセリ	牛乳	
8	金	ご飯 カレー肉じゃが しゃもちのごま揚げ みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 手作りプリン 温野菜（ごぼう） パン	米 じゃがいも よもぎロールパン 糸こんにゃく ごま グラニュー糖 油 小麦粉 砂糖 黒ごま	牛乳 ししやも 牛肉 木綿豆腐 みそ わかめ 油揚げ たい	たまねぎ オレンジ にんじん ごぼう えのきたけ いんげん ねぎ みかんレトルト	牛乳	22	金	ご飯 豚肉と野菜のしょうが焼き 粉らしいも(青のり)) 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	牛乳 コンマヨネーズパン 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 食パン じゃがいも マヨネーズ 砂糖 油	牛乳 豚肉 木綿豆腐 チーズ ツナ缶 みそ 油揚げ あおのり	バナナ オレンジ たまねぎ コーン にんじん キャベツ いんげん えのきたけ ねぎ パセリ しょうが	牛乳	
9	土	パン 汁ピーン 切り干し大根のごま和え 果物（オレンジ）	牛乳 鮭わかめご飯 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 白パン ビーフン 油 砂糖 すりごま	豚肉 ツナ缶	バナナ オレンジ きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん 切り干しだいこん ねぎ 干しいたけ	牛乳	23	土	♪りんご懇談♪ 親子丼 キャベツの中華和え 果物（オレンジ）	牛乳 手作りラスク 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 フランスパン マーガリン 砂糖 グラニュー糖 ごま ごま油	牛乳 鶏もも肉 卵 かまぼこ しらす干し わかめ	たまねぎ パナナ オレンジ きゅうり にんじん みつば	牛乳	
11	月	ご飯 鰯汁 豚肉の柳川風煮物 果物（バナナ/アップル）	牛乳 チーズクッキー 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 小麦粉 バター 砂糖 油	牛乳 たい 木綿豆腐 卵 豚肉 みそ 粉チーズ	バナナアップル パナナ はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん セロリー ごぼう えのきたけ ねぎ	牛乳	25	月	ご飯 和風もちやウダー 高野豆腐の卵とし 一食納豆 果物（オレンジ）	牛乳 揚げパン 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 パン じゃがいも 油 砂糖 すりごま	牛乳 納豆 鶏もも肉 卵 高野豆腐 みそ 鶏ひき肉 スキムミルク きな粉 あおのり	バナナ オレンジ たまねぎ にんじん だけのこと（ゆで） キャベツ いんげん グリーンアスパラガス セロリー しいたけ	牛乳	
12	火	たぬきごはん かぼちゃロック ハムとアスパラの和え物 もずく汁 果物（オレンジ）	牛乳 いちご蒸しパン ハムとアスパラの和え物 もずく汁 果物（バナナ）	米 ねりごま 糸こんにゃく ごま 砂糖 油 ホットケーキ粉 いちごジャム	牛乳 もずく 木綿豆腐 ハム ツナ缶 卵 スキムミルク 豆乳	オレンジ パナナ きゅうり にんじん グリーンアスパラガス ごぼう えのきたけ きぬさや ねぎ かぼちゃ	牛乳 かぼちゃ	26	火	カレーライス ヨーグルトサラダ 果物（バナナ/アップル）	牛乳 フルーツポンチ 温野菜（ごぼう） パン	米 じゃがいも 白パン グラニュー糖 マヨネーズ 油	牛乳 牛肉 ヨーグルト(無糖) かんでん	りんご缶 たまねぎ キャベツ みかん缶 もも缶 きゅうり パナナ にんじん ぶどうジュース ごぼう コーン えだまめ(冷凍)	牛乳	
13	水	ご飯 魚すり身の落とし揚げ 花かつお和え 納豆 みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 クールゼリー 温野菜（きゅうり） パン	米 じゃがいも 油 すりごま ぶどうロールパン	牛乳 白身魚すり身 木綿豆腐 納豆 みそ わかめ 油揚げ かつお節 あおのり	きゅうり オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん だいこん（たくあん） えだまめ(冷凍) れんこん コーン えのきたけ ねぎ みかんレトルト	牛乳	27	水	ご飯 さけのコンマヨネーズ焼き 大豆とひじきの炒め煮 みそ汁 果物（バナナ）	牛乳 ココア蒸しパン 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 グラニュー糖 さつまいも 糸こんにゃく マヨネーズ 小麦粉 砂糖 油	牛乳 さけ 木綿豆腐 卵 大豆水煮 牛肉 みそ 油揚げ ひじき 粉チーズ	バナナ オレンジ にんじん たまねぎ なす クリームコーン缶 えのきたけ ごぼう いんげん ねぎ	牛乳	
14	木	♪ひまわりバス遠足♪ パン 中華風やきそば がんもどきと野菜の煮物 果物（バナナ/アップル）	牛乳 なめだけご飯 アスパラガス 果物（オレンジ）	米 ロールパン バリバリ麺 じゃがいも 片栗粉 砂糖	牛乳 がんもどき えび 豚肉 ツナ缶 かまぼこ	バナナアップル オレンジ はくさい たまねぎ にんじん なめだけ もやし だけのこ アスパラガス えだまめ(冷凍) いんげん ねぎ 干しいたけ	牛乳	28	木	パン ミートスパゲティ 手羽中の甘煮 野菜スープ 果物（キウイ）	ジュア（鉄&葉酸マスカット®） 鰯めし 手羽中の甘煮 野菜スープ 果物（オレンジ）	米 ロールパン スパゲティ じゃがいも 油 砂糖 オリーブ油	ジュア（鉄&葉酸マスカット®） カット味 鶏手羽肉 たい 牛ひき肉 豚ひき肉 ウィンナー 鶏レバーミンチ 粉チーズ 鶏もも肉	たまねぎ オレンジ キウイフルーツ にんじん キャベツ きゅうり トマトビュレ コーン ピーマン みつば しめじ パセリ	牛乳	
15	金	♪すみれバス遠足♪ ご飯 キャベツと豚肉のみそ炒め チンゲン菜と卵のスープ 果物（オレンジ）	牛乳 豆腐さつまいもドーナツ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 さつまいも ホットケーキ粉 油 はるさめ 砂糖	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 卵 ベーコン 赤みそ	キャベツ パナナ オレンジ チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが	牛乳	29	金	★豚こま天 干草和え みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 抹茶みるくもち 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 じゃがいも 小麦粉 くす粉 油 砂糖 黒砂糖 すりごま 三温糖	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵 スキムミルク みそ きな粉 油揚げ わかめ	バナナ キャベツ オレンジ ほうれんそう たまねぎ セロリー にんじん えのきたけ ねぎ 青じそ しょうが	牛乳	
16	土	ハヤシライス コールスローサラダ 果物（オレンジ）	牛乳 マカロニきんこ 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 じゃがいも マカロニ マヨネーズ 砂糖 油	牛乳 牛肉 ハム きな粉	バナナ きゅうり たまねぎ オレンジ キャベツ にんじん コーン マッシュルーム トマト しめじ ピーマン レモン	牛乳	30	土	パン 焼きうどん わかめスープ 果物（オレンジ）	牛乳 ひじきご飯 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 ロールパン しううどん 油	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵 わかめ ベーコン かまぼこ かつお節 あおのり ひじき	バナナ たまねぎ オレンジ にんじん キャベツ もやし いんげん ねぎ	牛乳	
18	月	ご飯 華風スープ 切干大根と凍り豆腐の煮物 チーズ巻き揚げ 果物（オレンジ）	牛乳 マドレーヌ 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 小麦粉 砂糖 バター ぎょうざの皮 はるさめ、油 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 卵 チーズ 高野豆腐 油揚げ	バナナ オレンジ たまねぎ はくさい にんじん セロリー 切り干しだいこん いんげん ねぎ 干しいたけ	牛乳	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー たんぱく質 脂質	546kcal 21.8g 16.4g	鉄 カルシウム ビタミンC	2.7mg 242mg 37mg	塩分 食物繊維	1.9g 5.2g

★29日の豚こま天は、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。 ※都合により献立が一部変更になることがあります。

※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。