



5月 献立表



令和8年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	【立夏 こどもの日】赤飯 すまし汁 ミートローフ ほうれん草のおかか和え パナナ 麦茶	スイートポテト 牛乳	小豆 豚肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳 スキムミルク	米 もち米 ごま パン粉 片栗粉 さつま芋 砂糖 無塩バター	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
2 土	豚肉とキャベツの和風スパゲティ 粉ふき芋 チーズ グレープフルーツ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 チーズ	スパゲティ キャノーラ油 じゃが芋 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 青のり グレープフルーツ	こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 麦茶 水
7 木	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ かぼちゃの炒め物 パナナ 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 いわしの煮付 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 薄力粉	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 昆布 南瓜 人参 グリンピース パナナ コーン	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
8 金	ご飯 ベーコンと野菜のスープ コロッケ フレンチサラダ チーズ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	ベーコン チーズ 煮干し	米 コロッケ キャノーラ油 片栗粉 砂糖	人参 小松菜 ブロッコリー もやし わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
9 土	きつねうどん もやしのごま和え チーズ パナナ 麦茶	バームクーヘン 麦茶	油揚げ チーズ	うどん 砂糖 ごま バウムクーヘン	わかめ 長ねぎ 小松菜 もやし 人参 コーン パナナ	万能つけ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
11 月	ご飯 根菜汁 かれの味噌焼き マカロニサラダ パイナップル 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	かれのい 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ わがし	干しいたけ ごぼう 大根 人参 長ねぎ 昆布 きゅうり パイナップル	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶
12 火	タコライス コンソメスープ チンゲン菜のサラダ パナナ 麦茶	ゼリー(青りんご味) 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 青りんごゼリーの素	にんにく キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 コーン チンゲン菜 大根 パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
13 水	中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	あんこクッキー 牛乳	豚肉 つぶあん 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン キャノーラ油 ごま 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 切干大根 干しいたけ わかめ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つけ 麦茶 ベーキングパウダー
14 木	焼きそば 中華スープ トマトドレッシングサラダ チーズ 麦茶	味噌焼きおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 木綿豆腐 チーズ 味噌 煮干し	蒸し中華種 キャノーラ油 砂糖 ごま油 米	キャベツ もやし 人参 ビーマン 青のり えのき草 なら 大根	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶 みりん風調味料
15 金	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 フルーツパン	玉ねぎ 人参 切干大根 もやし パプリカ オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
16 土	スパゲティナポリタン 白菜サラダ チーズ グレープフルーツ 麦茶	せんべい 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ ビーマン 白菜 人参 コーン グレープフルーツ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 水
18 月	玄米入りご飯 味噌汁 たらこのコンマヨネーズ焼き ごぼうのきんぴら チーズ 麦茶	ソフトサラダ 牛乳	高野豆腐 味噌 たら 焼き竹輪 チーズ 牛乳	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま せんべい	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 コーン パセリ ごぼう したき 人参 グリンピース	水 料理酒 塩 万能つけ 麦茶
19 火	ご飯 味噌汁 親子煮 ほうれん草としらすの梅和え パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 鶏肉 鶏卵 しらす干し ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ブルーベリージャム ウエハース	干しいたけ なめこ なら 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 ねりうめ パナナ	水 料理酒 万能つけ 麦茶
20 水	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め はりはり漬け グレープフルーツ 麦茶	マーマレードマフィン 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 小切麩 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーマレード	干しいたけ キャベツ えのき草 昆布 玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜 グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
21 木	【小満】わかめご飯 味噌汁 しらす入りかき揚げ 鶏ささみと野菜の和え物 パイナップル 麦茶	かぼちゃ蒸しパン りんごジュース	味噌 しらす干し 鶏肉	米 薄力粉 キャノーラ油 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり パイナップル 南瓜 りんごジュース	水 万能つけ 麦茶 ベーキングパウダー
22 金	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ キャベツのサラダ パナナ 麦茶	青菜おにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 煮干し	米 さつま芋 薄力粉 キャノーラ油 砂糖 ごま油	玉ねぎ ブロッコリー トマト缶 キャベツ 人参 パナナ 小松菜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
23 土	焼きそば わかめサラダ チーズ オレンジ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華種 キャノーラ油 砂糖 ごま ごま油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり わかめ 大根 きゅうり オレンジ	中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水
25 月	麦ご飯 ドライカレー 人参ドレッシングサラダ パイナップル 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 キャノーラ油 わがし	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり パイナップル	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶
26 火	ちゃんぽん風うどん 中華ドレッシング和え パナナ 麦茶	プリン 麦茶	豚肉 焼き竹輪 牛乳	うどん ごま油 砂糖 ごま プリンミックス	人参 玉ねぎ キャベツ 昆布 干しいたけ もやし ほうれん草 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 穀物酢 麦茶
27 水	ご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ 納豆和え オレンジ 麦茶	餃子の皮ピザ 牛乳	味噌 あじ 納豆 ウインナー チーズ 牛乳	米 さつま芋 小切麩 キャノーラ油 ぎょうざの皮	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 にんにく しょうが 白菜 人参 焼きのり オレンジ 玉ねぎ ビーマン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 トマトケチャップ
28 木	マーボー豆腐丼 春雨スープ 甘酢和え パナナ 麦茶	ミルクゼリーいちごソース ウエハース 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 いちごジャム ウエハース	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ チンゲン菜 キャベツ わかめ きゅうり パナナ アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
29 金	丸パン コーンスープ スパニッシュオムレツ 小松菜とツナのソテー チーズ 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	鶏卵 かつおフレーク チーズ 煮干し	丸パン じゃが芋 キャノーラ油 米	玉ねぎ コーン ブロッコリー トマト 小松菜 もやし 人参 塩昆布	水 シチューフレーク 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶
30 土	スパゲティナポリタン 野菜ソテー チーズ グレープフルーツ 麦茶	マリービスケット 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ビスケット	玉ねぎ ビーマン もやし キャベツ コーン グレープフルーツ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 水

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標準	550	19.3	15.9	300	1.5
児 平均量	565	20.4	16.3	285	1.6

都合により献立を変更する場合がございます。