



# 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
	朝おやつ	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	りんご 麦茶	【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	小麦 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	りんご 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	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース
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	りんご 麦茶	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	りんご 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 南瓜 人参 グリーンピース パナナ コーン	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 ベーキングパウダー
8 金	りんご 麦茶	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	りんご 人参 小松菜 ブロッコリー もやし わかめご飯の素	麦茶 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
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	りんご 麦茶	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 わかし	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒
12 火	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 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
13 水	りんご 麦茶	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	りんご 白米 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	麦茶 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 ベーキングパウダー
14 木	りんご 麦茶	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	りんご キャベツ もやし 人参 ピーマン 青のり えのき豆 なら 大根	麦茶 水 中濃ソース 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 みりん風調味料
15 金	りんご 麦茶	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	りんご 玉ねぎ 人参 切干大根 もやし ハブリカ オレンジ	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ
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	りんご 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 たら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	りんご 干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 コーン パセリ ごぼう しらたき 人参 グリンピース	麦茶 水 料理酒 塩 万能つけ
19 火	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 料理酒 万能つけ
20 水	りんご 麦茶	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	りんご 干しいたけ キャベツ えのき豆 昆布 玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜 グレープフルーツ	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 穀物酢 ベーキングパウダー
21 木	りんご 麦茶	【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	りんご 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	麦茶 水 万能つけ ベーキングパウダー
22 金	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 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	りんご 麦茶	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 わかし	りんご 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり パイナップル	麦茶 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
26 火	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 穀物酢
27 水	りんご 麦茶	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 片栗粉 キャノーラ油 ぎょうざの皮	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトケチャップ
28 木	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 塩
29 金	りんご 麦茶	丸パン コンスープ 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	りんご 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	麦茶 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
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)
乳	494	17.3	14.3	225	1.3
児	466	16.4	13.1	235	1.3

都合により献立を変更する場合がございます。