



令和8年度 5月分献立表



日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前 (3歳未満児)
1 / 15 金	ごはん 鶏肉と高野豆腐と野菜の煮物 青菜とのりのサラダ 味噌汁(油揚げ キャベツ)	精白米、じゃがいも、調合油、上白糖	鶏肉、高野豆腐、油揚げ、米みそ	にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、りよくとうもやし、焼きのり、キャベツ	麦茶 ゆかりおにぎり	麦茶 菓子
2 / 16 土	あなかけうどん ヨーグルト	干しうどん、調合油、上白糖、かたくり粉	豚肉、油揚げ、牛乳、ヨーグルト	ほうれん草、にんじん	牛乳 菓子	牛乳 菓子
7 / 21 木	ごはん 厚揚げと大根の煮物 ツナサラダ 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ)	精白米、上白糖、かたくり粉、油、調合、じゃがいも、ホットケーキミックス、調合油	厚揚げ、ツナ缶、牛乳、絹ごし豆腐、米みそ	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ	牛乳 豆腐ドーナツ	麦茶 菓子
8 / 22 金	ごはん 炒り豆腐 春雨サラダ スープ(チンゲン菜 人参)	精白米、調合油、上白糖、はるさめ、ごま油	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ヨーグルト	にんじん、しいたけ、たまねぎ、きゅうり、りよくとうもやし、チンゲンサイ	麦茶 ヨーグルト 菓子	麦茶 菓子
9 / 23 土	ミートソースパゲッティ 果物	スパゲッティ、調合油	豚ひき肉、牛乳、パルメザンチーズ	玉ねぎ、にんじん、果物	牛乳 菓子	牛乳 菓子
11 / 25 月	きつねうどん 切り干し大根のごま和え ヨーグルト	干しうどん、上白糖、すりごま、じゃがいも、調合油、有塩バター	油揚げ、ヨーグルト、牛乳、ベーコン	にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、切干しだいこん、チンゲンサイ、たまねぎ	牛乳 ジャーマンポテト	麦茶 菓子
12 / 26 火	ごはん 鶏挽肉とじゃがいもの卵焼き 甘酢和え コンソメスープ(ベーコン 玉ねぎ)	精白米、じゃがいも、調合油、上白糖、マカロニ	卵、鶏ひき肉、ベーコン、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パインアップル缶	牛乳 マカロニあべかわ	麦茶 菓子
13 / 27 水	ごはん ポークカレー ひじきのマリネ 果物	精白米、じゃがいも、調合油、薄力粉、有塩バター、上白糖、コーンフレーク	豚肉、スキムミルク、牛乳	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、干しひじき、きゅうり、果物	コーンフレークミルク	麦茶 菓子
14 / 28 木	ごはん 魚の煮物 キャベツのいそ和え けんちん汁 (人参 大根 ねぎ 豆腐)	精白米、上白糖、かたくり粉、調合油、ごま油、コッパパン	かつお、木綿豆腐、牛乳	しょうが、キャベツ、にんじん、刻みのり、だいこん、長ねぎ	牛乳 揚げパン(ココア)	麦茶 菓子
29 金	ごはん ひじき入り鶏挽肉焼き 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	精白米、パン粉、調合油、すりごま、上白糖、マヨネーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、ツナ缶、プロセスチーズ、米みそ	干しひじき、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ	麦茶 ツナマヨおにぎり チーズ	麦茶 菓子
30 土	肉うどん ヨーグルト	干しうどん	豚肉、牛乳、ヨーグルト	ほうれん草、にんじん、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
18 月	ごはん 麻婆豆腐(ツナ) わかめサラダ 春雨スープ (春雨 ベーコン チンゲン菜 コーン)	精白米、調合油、かたくり粉、ごま油、上白糖、緑豆はるさめ、米粉	ツナ缶、木綿豆腐、ベーコン、牛乳、調製豆乳、米みそ	にんにく、しょうが、干しいたけ、にんじん、玉ねぎ、カットわかめ、きゅうり、チンゲンサイ、コーン缶、いちごジャム	牛乳 米粉のいちごジャムケーキ	麦茶 菓子
19 火	パン ホワイトシチュー トマトサラダ 果物	コッパパン、じゃがいも、調合油、薄力粉、有塩バター、精白米、すりごま、上白糖	鶏肉、スキムミルク、牛乳、米みそ	にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、果物	牛乳 ごまみそもち	麦茶 菓子
20 水	ごはん 鶏肉の米粉から揚げ 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	精白米、上白糖、米粉、調合油、すりごま	鶏肉、牛乳、米みそ	にんにく、こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、オレンジジュース、粉寒天	牛乳 オレンジゼリー	麦茶 菓子
こ ど も の 日	たけのごはん 魚の照り焼き 大根サラダ 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	精白米、上白糖、調合油、食パン	油揚げ、めかじき、牛乳、米みそ	たけのこ、にんじん、さやえんどう、大根、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、果物ジャム	牛乳 こいのぼりサンド	麦茶 菓子
誕 生 会	ごはん 酢豚 中華サラダ スープ(豆腐 玉ねぎ)	精白米、かたくり粉、調合油、ごま油、じゃがいも、上白糖、米粉	豚肉、木綿豆腐、調製豆乳、乳酸菌飲料	しょうが、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、キャベツ、きゅうり	乳酸菌飲料 米粉のココアケーキ	麦茶 菓子

・食材の都合により、献立が変更になる場合があります。
 ・納入の兼ね合いで冷凍食材を使用する場合があります。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	453kcal(463kcal)	17.6g(15.1~23.2g)
3歳以上児	531kcal(562kcal)	20.3g(18.7~28.7g)

※()は目標量です。