

2026年 5月の献立

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		穀とかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 (金)	えんどうご飯 ハンバーグ ごぼうサラダ かぼちゃとじめじの和風スープ	米、白玉粉、上新粉、な がいも、三温糖、上白 糖、白ごま、道明寺粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひ き肉、こしあん(生)、 マヨドレ、ベーコン、み そ	かぼちゃ、たまねぎ、ごほ う、つきこんにやく、きや えんどう、にんじん、しめじ、 三度豆、粒コーン缶	いちご 柏もち 道明粉(乳児) 柏もち 牛乳
02 (土)	ピビンバ 韓国風スープ	米、ロールパン、ごま油、 白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉 (もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじ ん、にら、粒コーン缶、わか め	かぼちゃせんべい 黒糖ロール 牛乳
07	カレーピラフ ごぼうサラダ 木豆腐とはるさめのスープ	米、油、はるさめ、白ご ま、三温糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚 ひき肉、調製豆乳、牛 ひき肉、マヨドレ、みそ	たまねぎ、ごぼう、にんじ ん、つきこんにやく、粒コ ーン缶、わかめ、パセリ	わかめせんべい ココア蒸しパン 牛乳
08 (金)	チキン南蛮 キャベツの醤油ドレッシング 厚揚げとさつま芋のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、 三温糖、焼酎、マーガリン、 ソフトタイプ、油、グラ ニュー糖、片栗粉、上白 糖	牛乳、鶏もも肉、絹厚 揚げ、マヨドレ、みそ、 ちりめんじゃこ、きな 粉	キャベツ、いちご、にんじ ん、きゅうり、たまねぎ、青 ねぎ、パセリ	ポテトフライ きなこの麺ラスク いちご 牛乳
09 (土)	牛ごぼう丼 大根と人参のみそ汁	米、小麦粉、油、上白 糖、三温糖	牛乳、牛肉、みそ	にんじん、だいこん、白ね ぎ、ごぼう、しらたき、わか め	にんじんせんべい 紅芋ちんすこう 牛乳
11 (月)	さわらのパン粉焼き 春キャベツのごま酢和え 豆腐とニラのスープ ごはん	七分つき米、食パン、小 麦粉、マーガリン、ソフト タイプ、グラニュー糖、パ ン粉、油、上白糖、白ご ま	牛乳、さわら、絹ごし 豆腐、マヨドレ、ちりめ んじゃこ	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、もやし、にら、パセリ、 しょうが	わかめせんべい メロンパン風トースト 牛乳
12 (火)	カレーうどん ひじきの白和え そら豆	ゆでうどん、米、白ごま、 片栗粉、上白糖、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚 肉(ばら)、えび(むき 身)、油揚げ、みそ、 八丁みそ	にんじん、たまねぎ、そらま め、はくさい、ごまつな、ひ じき	ポテトフライ 五平もち風おにぎり 牛乳
13 (水)	五目寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック トマト えのきと若布のスープ	米、小麦粉、薄力粉(学 校給食用)、上白糖、揚 げ油、片栗粉、オリーブ 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ちり めんじゃこ、高野豆腐	きゅうり、トマト、オレンジ天然 果汁、りんご濃縮果汁、たま ねぎ、えのき、りんご、にんじ ん、たけのこ、かんてん、干し しいたけ、わかめ、しょうが、焼き のり、にんにく	かぼちゃせんべい りんごケーキ フルーツゼリー 牛乳
14 (木)	筑前煮 きゅうりともやしのゆかり和え えんどうご飯	米、じゃがいも、小麦粉、 バター、グラニュー糖、 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、卵、 高野豆腐	もやし、だいこん、にんじ ん、きやえんどう、きゅうり、 ごぼう、いちごジャム、低糖 度、三度豆、干しいたけ	にんじんせんべい イチゴジャムケーキ 牛乳
15 (金)	ビーフカレー マカロニサラダ トマト	米、じゃがいも、クロワッ サン、マヨネーズ、マカロ ニ、油	牛乳、牛肉(もも)、 チーズキッス	たまねぎ、にんじん、トマ ト、きゅうり	わかめせんべい クロワッサン チーズ 牛乳
16 (土)	チキンライス 和風ポトフ	七分つき米、小麦粉、オ リーブ油、グラニュー糖、 油	牛乳、鶏もも肉、シー チキン	にんじん、だいこん、たま ねぎ、しょうが、パセリ	かぼちゃせんべい ココアクッキー 牛乳
18 (月)	厚揚げステーキ 中華サラダ 豚汁 ごはん	七分つき米、食パン、は るさめ、三温糖、黒砂 糖、ねりごま、油、白ご ま、ごま油、上白糖	牛乳、絹厚揚げ、豚 肉(もも)、みそ、八丁 みそ	にんじん、はくさい、きゅう り、もやし、だいこん、生わ かめ、青ねぎ	にんじんせんべい 黒ゴマトースト 牛乳

* 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。
繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		穀とかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 (火)	鮭の西京焼き 切り干し大根のきんぴら 若竹汁 ごはん	七分つき米、油、三温 糖、ごま油、上白糖、黒 ごま	牛乳、さけ、調製豆 乳、豚肉(もも)	ただけのこ、パイナップル、に んじん、つきこんにやく、切 り干しだいこん、生わかめ、 青ねぎ、えのき	ポテトフライ パイナップルケーキ 牛乳
20 (水)	やきとり丼 きゅうりの昆布和え けんちん汁	米、さつまいも(皮付)、 上白糖、片栗粉、油、白 ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、油揚げ	みかん天然果汁、白ねぎ、 にんじん、きゅうり、みかん 缶、だいこん、しいたけ、ご ぼう、かんてん、塩こんぶ	わかめせんべい オレンジゼリー 牛乳
21 (木)	ミートローフ ふきと油揚げの煮物 なめこともやしのみそ汁 ごはん	七分つき米、サンドイッチ パン、上白糖、油、三温 糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひ き肉、クリーム(植物性 脂肪)、おから、油揚 げ、みそ、卵	ふき、たまねぎ、もやし、 にんじん、なめこ、粒コーン 缶、みかん缶、パイナップル、 レーズン	ポテトフライ フルーツサンド 牛乳
22 (金)	ホイコーロー じゃが芋のオーブン焼き 豆腐とはるさめのスープ ごはん	七分つき米、じゃがいも、 白玉粉、さつまいも、は るさめ、油、黒砂糖、三 温糖、オリーブ油、黒ご ま	牛乳、豚肉(もも)、絹 ごし豆腐、みそ	キャベツ、にんじん、にら、 わかめ、にんにく	にんじんせんべい 黒糖もちのお焼き 牛乳
23 (土)	牛ごぼう丼 大根と人参のみそ汁	米、小麦粉、油、黒砂 糖、三温糖、黒ごま	牛乳、牛肉、みそ	にんじん、だいこん、白ね ぎ、ごぼう、しらたき、わか め	わかめせんべい 春祭り
25 (月)	さわらのパン粉焼き 春キャベツのごま酢和え 豆腐とニラのスープ ごはん	七分つき米、さつまいも、 油、パン粉、上白糖、白 ごま	牛乳、さわら、絹ごし 豆腐、調製豆乳、マヨ ドレ、ちりめんじゃこ	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、もやし、にら、パセリ、 しょうが	にんじんせんべい 菟まんじゅう 牛乳
26 (火)	カレーうどん ひじきの白和え そら豆	ゆでうどん、米、白ごま、 片栗粉、上白糖	牛乳、木綿豆腐、豚 肉(ばら)、えび(むき 身)、油揚げ、みそ	にんじん、たまねぎ、そらま め、はくさい、ごまつな、ひ じき、あおのり	ポテトフライ 青のりと胡麻のおにぎり 牛乳
27 (水)	チキン南蛮 キャベツの醤油ドレッシング 厚揚げとさつま芋のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、 ロールパン、油、三温 糖、黒砂糖、片栗粉、上 白糖	牛乳、鶏もも肉、絹厚 揚げ、マヨドレ、みそ、 ちりめんじゃこ	キャベツ、にんじん、にら、 わかめ、にんにく	にんじんせんべい 黒糖ラスク 牛乳
28 (木)	筑前煮 きゅうりともやしのゆかり和え えんどうご飯	米、じゃがいも、マカロ ニ、上白糖、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、きな 粉、高野豆腐	もやし、だいこん、にんじ ん、きやえんどう、きゅうり、 ごぼう、三度豆、干しいた け	ポテトフライ マカロニのあべ川 牛乳
29 (金)	ビーフカレー マカロニサラダ トマト	米、じゃがいも、マヨネ ーズ、マカロニ、油、グラ ニュー糖	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、牛肉(もも)	たまねぎ、にんじん、トマ ト、きゅうり、りんご、みかん 缶、いちご	にんじんせんべい フルーツヨーグルト 牛乳
30 (土)	チキンライス 和風ポトフ	七分つき米、油、片栗 粉、上白糖、小麦粉、薄 力粉(学校給食用)、強 力粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、シー チキン、豚ひき肉	にんじん、だいこん、たま ねぎ、しょうが、パセリ	わかめせんべい 肉まん 牛乳

【和菓子の日】

今月はこどもの日のおやつとして「柏もち」を提供します。柏の木の葉は新しい芽が出るまで、古い葉が落ちないそうです。「跡継ぎがいなくなるらない」といった縁起の良いものとして、その葉で包んだ柏もちを子どもの成長を祝い、食べられるようになりました。



今月の平均栄養価 (幼児/乳児)

エネルギー	565/442 (kcal)
タンパク質	22.1/16.1 (g)
脂 質	19.3/14.3 (g)
食 塩	2.0/1.4 (g)

