

# 5月給食献立表

令和8年

日曜	午前	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1	金	かぶとハンバーグプレート キャベツのハムサラダ スープ(にんじん・コーン) ヨーグルト(りんごジャム)	牛乳 こいのぼりクッキー	豚ひき肉・スキムミルク ローズハムスライス プレーンヨーグルト・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・調合油 パン粉・マヨドレ・上白糖 りんごジャム・薄力粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・コーン	飲み物・食塩・水 トマトケチャップ・コンソメ・ココア	エネルギー(kcal) 502 たんぱく質(g) 18 脂質(g) 19 カルシウム(mg) 259 鉄(mg) 1.6 食塩相当量(g) 1	
2	土	ごはん すき焼き風 野菜とツナの和え物 みそ汁(大根・油揚げ) バナナ	牛乳 お菓子	豚小間・木綿豆腐・ツナ 油揚げ・みそ・普通牛乳	お菓子・米・上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ・ごまつな 大根・バナナ・塩昆布	飲み物・だし おろししょうが・しょうゆ 料理酒	エネルギー(kcal) 492 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 12.7 カルシウム(mg) 248 鉄(mg) 2.6 食塩相当量(g) 1.2	
7	木	ごはん 鶏肉のカレーから揚げ ブロッコリーのサラダ みそ汁(じゃがいも・にんじん) パイナップル缶	牛乳 黒糖とごまの蒸しパン	鶏むね・みそ・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油 じゃがいも人參ミックス 薄力粉・黒砂糖 黒ごま	ブロッコリー・コーン パイナップル缶	飲み物・しょうゆ・カレー粉 穀物酢・食塩・だし ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) 493 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 15.8 カルシウム(mg) 209 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) 1.1	
8	金	ごはん ぶりのみそ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(ほうれんそう・油揚げ) マスカットゼリー	牛乳 豆乳きな粉クッキー	ぶり・みそ・高野豆腐 油揚げ・普通牛乳・きな粉 スキムミルク・調整豆乳	お菓子・米・調合油 じゃがいも人參ミックス 上白糖・マスカットゼリー 薄力粉	さいやんげん・ほうれんそう	飲み物・料理酒・みりん だし・しょうゆ・食塩	エネルギー(kcal) 523 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 21 カルシウム(mg) 244 鉄(mg) 2.8 食塩相当量(g) 0.9	
9	土	ごはん 青椒肉絲 じゃがいもの炒め煮 中華スープ(豆腐・にんじん) オレンジ	牛乳 お菓子	豚小間・木綿豆腐 普通牛乳・粉チーズ	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・ごま油 じゃがいも	たまねぎ・ピーマン・グリーンピース にんじん・オレンジ	飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・だし・水 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) 468 たんぱく質(g) 16.2 脂質(g) 11.5 カルシウム(mg) 191 鉄(mg) 1.4 食塩相当量(g) 1.1	
11	月	ハヤシライス マカロニサラダ スープ(キャベツ・コーン) パイナップル缶	牛乳 みそ蒸しパン	豚小間・普通牛乳・牛乳 スキムミルク・みそ	お菓子・米・調合油 薄力粉・上白糖・マカロ マヨドレ	にんじん・たまねぎ さいやんげん・キャベツ・コーン パイナップル缶	飲み物・水・コンソメ トマトケチャップ・ウスターソース 食塩・ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) 497 たんぱく質(g) 14.9 脂質(g) 13.8 カルシウム(mg) 220 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 1.7	
12	火	ごはん 具沢山たまご焼き 大根の煮物 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) ピーチゼリー	牛乳 お麩のラスク	ツナ・卵・油揚げ・みそ 普通牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・じゃがいも ピーチゼリー・小町麩 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ひじき 大根・グリーンピース	飲み物・だし・しょうゆ みりん	エネルギー(kcal) 390 たんぱく質(g) 12.5 脂質(g) 13.7 カルシウム(mg) 179 鉄(mg) 1.7 食塩相当量(g) 0.9	
13	水	ごはん チリコンカン 茹でブロッコリー コンソメスープ オレンジ	牛乳 にんじんおにぎり	豚ひき肉・大豆水煮・牛乳 普通牛乳	お菓子・米・調合油 マヨドレ・かたくり粉 いり白ごま	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー コーン・スイートコーン缶・オレンジ	飲み物・トマトケチャップ ウスターソース おろしにんにく・コンソメ 食塩・水・料理酒・しょうゆ だし	エネルギー(kcal) 521 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 15.6 カルシウム(mg) 254 鉄(mg) 2 食塩相当量(g) 1.3	
14	木	ごはん モチモチキン ロミロミサラダ スープ(キャベツ・たまねぎ) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 マラサダ	鶏もも・プレーンヨーグルト スキムミルク・普通牛乳 絹ごし豆腐	お菓子・米・上白糖・米粉 調合油 いちごミックスジャム かたくり粉・粉糖	トマト・にんじん・きゅうり キャベツ・たまねぎ	飲み物・しょうゆ・料理酒 おろししょうが おろしにんにく・穀物酢 食塩・水・コンソメ ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) 462 たんぱく質(g) 15.6 脂質(g) 14.9 カルシウム(mg) 230 鉄(mg) 1 食塩相当量(g) 1.2	
15	金	ごはん カレイのフリッター チンゲンサイとにんじんのソテー みそ汁(大根・ねぎ) パイナップル缶	牛乳 グレープゼリー	カレイ・みそ・普通牛乳 牛乳・ゼラチン	お菓子・米・マヨドレ 薄力粉・調合油・上白糖	チンゲンサイ・にんじん・大根 ねぎ・パイナップル缶 グレープジュース	飲み物・水 ペーキングパウダー・食塩・だし	エネルギー(kcal) 432 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 14.5 カルシウム(mg) 253 鉄(mg) 1.2 食塩相当量(g) 1	
16	土	カラフルチャーハン 厚揚げのみそマヨ焼き 中華スープ(たまねぎ・わかめ) ラフランスゼリー	牛乳 お菓子	豚ひき肉・厚揚げ・みそ 普通牛乳・スキムミルク	お菓子・米・ごま油 マヨドレ・ラフランスゼリー かたくり粉・上白糖・調合油	にんじん・ピーマン・コーン ブロッコリー・たまねぎ カットわかめ・かぼちゃ	飲み物・鶏ガラスープ顆粒 食塩・みりん・水・しょうゆ	エネルギー(kcal) 462 たんぱく質(g) 16.1 脂質(g) 16.7 カルシウム(mg) 273 鉄(mg) 2.2 食塩相当量(g) 1.4	
18	月	塩ラーメン コンソメポテト パイナップル缶	牛乳 ツナマヨおにぎり	豚小間・普通牛乳・ツナ	お菓子・中華めん・ごま油 じゃがいも・調合油・米 マヨドレ	たまねぎ・にんじん・コーン カットわかめ・パイナップル缶	飲み物・食塩・水 鶏ガラスープ顆粒・コンソメ	エネルギー(kcal) 420 たんぱく質(g) 13.5 脂質(g) 11.1 カルシウム(mg) 162 鉄(mg) 1.1 食塩相当量(g) 2	

# 5月給食献立表

令和8年

日 曜	午前	昼 食	3 時	赤・血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
19	火	飲み物 お菓子	ごはん 豚ひき肉の野菜炒め 大根のさっぱりサラダ みそ汁(豆腐・たまねぎ) ピーチゼリー	牛乳 スコーン(いちごジャム添え)	豚ひき肉・絹ごし豆腐 みそ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・ごま油 ピーチゼリー・薄力粉 いちごミックスジャム	キャベツ・たまねぎ・にんじん 大根 飲み物・しょうゆ・料理酒 穀物酢・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	478 13.5 15 212 1.6 1
20	水	飲み物 お菓子	ごはん 鶏つくね ひじきの炒り煮 みそ汁(ほうれんそう・えのき) オレンジ	牛乳 グリーンピースパンケーキ	鶏ひき肉・スキムミルク 油揚げ・みそ・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・パン粉 調合油・上白糖・薄力粉 無塩バター	たまねぎ・ひじき・にんじん さやいんげん・ほうれんそう えのきたけ・オレンジ・グリーンピース 飲み物・水・食塩・しょうゆ みりん・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	469 19.6 15.3 268 2 1.1
21	木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のカレーから揚げ ブロッコリーのサラダ みそ汁(じゃがいも・にんじん) ヨーグルト(加糖)	牛乳 黒糖とごまの蒸しパン	鶏むね・みそ・ヨーグルト 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油 じゃがいも・薄力粉 黒砂糖・黒ごま	ブロッコリー・コーン・にんじん 飲み物・しょうゆ・カレー粉 穀物酢・食塩・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	511 20.8 16.1 299 4.7 1.2
22	金	飲み物 お菓子	ごはん ぶりのみそ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(こまつな・油揚げ) マスカットゼリー	牛乳 キャラットパウンドケーキ	ぶり・みそ・高野豆腐 油揚げ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 じゃがいも・上白糖 マスカットゼリー・薄力粉 無塩バター	にんじん・さやいんげん こまつな 飲み物・料理酒・みりん だし・しょうゆ・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	512 20.5 18.3 251 2.6 1.1
23	土	飲み物 お菓子	ごはん 青椒肉絲 じゃがいもの炒め煮 中華スープ(豆腐・にんじん) オレンジ	牛乳 お菓子	豚小間・木綿豆腐 普通牛乳・粉チーズ	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・ごま油 じゃがいも	たまねぎ・ピーマン・グリーンピース にんじん・オレンジ 飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・だし・水 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	468 16.2 11.5 191 1.4 1.1
25	月	飲み物 お菓子	ハヤシライス マカロニサラダ スープ(キャベツ・コーン) パイナップル缶	牛乳 みそ蒸しパン	豚小間・普通牛乳・牛乳 スキムミルク・みそ	お菓子・米・調合油 薄力粉・上白糖・マカ マヨドレ	にんじん・たまねぎ さやいんげん・キャベツ・コーン パイナップル缶 飲み物・水・コンソメ トマトケチャップ・ウスターソース 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	497 14.9 13.8 220 1.3 1.7
26	火	飲み物 お菓子	ごはん 具沢山たまご焼き 大根の煮物 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) ピーチゼリー	牛乳 お麩のラスク	豚小間・普通牛乳・牛乳 普通牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・じゃがいも ピーチゼリー・小町麩 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ひじき 大根・グリーンピース 飲み物・だし・しょうゆ みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	390 12.5 13.7 179 1.7 0.9
27	水	飲み物 お菓子	食パン チリコンカン 茹でブロッコリー コンソメスープ オレンジ	牛乳 にんじんおにぎり	豚ひき肉・大豆水煮・牛乳 普通牛乳	お菓子・食パン・調合油 マヨドレ・かたくり粉・米 いり白ごま	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー コーン・スイートコーン缶・オレンジ 飲み物・トマトケチャップ ウスターソース おろしにんにく・コンソメ 食塩・水・料理酒・しょうゆ だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	483 20.2 16.8 261 1.9 1.8
28	木	飲み物 お菓子	ごはん モチモチキン ロミロミサラダ スープ(キャベツ・たまねぎ) ヨーグルト(りんごジャム)	牛乳 マラサダ	鶏もも・プレーンヨーグルト スキムミルク・普通牛乳 絹ごし豆腐	お菓子・米・上白糖・米粉 調合油・りんごジャム かたくり粉・粉糖	トマト・にんじん・きゅうり キャベツ・たまねぎ 飲み物・しょうゆ・料理酒 おろししょうが おろしにんにく・穀物酢 食塩・水・コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	459 15.6 14.9 230 1 1.2
29	金	飲み物 お菓子	ごはん カレーのフリッター チンゲンサイとにんじんのソテー みそ汁(大根・ねぎ) パイナップル缶	ジュア グレーゼリー	カレー・みそ ジョアマスカット・牛乳 ゼラチン	お菓子・米・マヨドレ 薄力粉・調合油・上白糖	チンゲンサイ・にんじん・大根 ねぎ・パイナップル缶 グレープジュース 飲み物・水 ベーキングパウダー・食塩・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	408 15.7 11 288 5.6 1
30	土	飲み物 お菓子	カラフルチャーハン 厚揚げのみそマヨ焼き 中華スープ(たまねぎ・わかめ) ラフランスゼリー	牛乳 お菓子	豚ひき肉・厚揚げ・みそ 普通牛乳・スキムミルク	お菓子・米・ごま油 マヨドレ・ラフランスゼリー かたくり粉・上白糖・調合油	にんじん・ピーマン・コーン ブロッコリー・たまねぎ カットわかめ・かぼちゃ 飲み物・鶏ガラスープ顆粒 食塩・みりん・水・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	462 16.1 16.7 273 2.2 1.4

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。  
※都合により献立・食材を変更することがあります。