



5月 献立表



令和8年

ミルキーホーム

| 日 | 曜 | | | 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 | カ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】ご飯 味噌汁 たらのバターしょうゆ焼き キャベツの塩炒め パナナ 麦茶 | こいのぼりパイ 牛乳 | 味噌 厚揚げ たら 牛乳 | 米 薄力粉 油 無塩バター ハイシード 砂糖 | 植物だし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 パナナ バイン缶 レーズン | 水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 麦茶 | | | |
| 2 | 土 | チキンピラフ コンソメスープ じゃが芋のペイグドサラダ オレンジ 麦茶 | カップゼリー(オレンジ) ビスケット 牛乳 | 鶏肉 牛乳 | 米 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 オレンジゼリー マンナビスケット | 玉ねぎ 人参 バセリ コーン ほうれん草 きゅうり オレンジ | 水 チキンスープの素 塩 殺物酢 麦茶 | | | |
| 7 | 木 | 玄米入りご飯 ツナカレー ささみと春雨のサラダ グレープフルーツ 麦茶 | カルピスゼリー 牛乳 | ツナ 鶏肉 牛乳 | 米 玄米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油 カルピス | 玉ねぎ 人参 コーン バナナ 寒天 黄桃缶 | 水 カレールウ 料理酒 殺物酢 万能つゆ 麦茶 | | | |
| 8 | 金 | ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 大根と油揚げの煮物 バイン缶 麦茶 | マカロニきな粉 牛乳 | 味噌 鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳 | 米 さつま芋 小切麩 マーマレード マカロニ 砂糖 | 植物だし 長ねぎ 大根 人参 グリーンピース バイン缶 | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶 | | | |
| 9 | 土 | 豚肉の和風あんかけ丼 味噌汁 きゅうりの酢の物 オレンジ 麦茶 | バンケーキ クラッカー 牛乳 | 豚肉 味噌 高野豆腐 牛乳 | 米 油 片栗粉 砂糖 バンケーキ クラッカー | 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 植物だし 切干大根 しめじ きゅうり わかめ オレンジ | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 殺物酢 塩 麦茶 | | | |
| 11 | 月 | ご飯 味噌汁 さばの塩焼き なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶 | フライドポテト 牛乳 | 味噌 油揚げ さば 牛乳 | 米 じゃがいも 油 | 植物だし 大根 万能ねぎ 白菜 人参 なめ茸 グレープフルーツ | 水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 | | | |
| 12 | 火 | ご飯 すまし汁 肉野菜炒め 納豆和え バイナップル 麦茶 | せんべい 牛乳 | かつおだしパック 豚肉 味噌 ジョア 牛乳 | 米 油 砂糖 せんべい | キャベツ わかめ 人参 もやし なら さやいんげん | 水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶 ペーキングパウダー | | | |
| 13 | 水 | ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 大根のマヨサラダ オレンジ 麦茶 | ゼリー(グレープフルーツ 味) アスパラガス 牛乳 | 鶏肉 味噌 牛乳 | 米 小切麩 油 ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素 アスパラガス | 植物だし 南瓜 長ねぎ 大根 人参 きゅうり オレンジ | 水 塩 こいくちしょうゆ みりん カレー粉 麦茶 | | | |
| 14 | 木 | ロールパン コンソメスープ 鶏肉のソテー ハヤシソース 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶 | 味噌焼きおにぎり 麦茶 | 鶏肉 味噌 煮干し チーズ 牛乳 | ロールパン 薄力粉 油 米 砂糖 | えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ バセリ 白菜 ブロッコリー コーン | チキンスープの素 塩 水 料理酒 ハヤシソース 人参ドレッシング 麦茶 みりん | | | |
| 15 | 金 | ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 小松菜のおかか炒め パナナ 麦茶 | ジャムサンド 牛乳 | 味噌 高野豆腐 いわしの煮つけ かつお節 牛乳 | 米 油 さつま芋 食パン ブルーベリージャム | 植物だし 小松菜 人参 キャベツ パナナ | 水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 | | | |
| 16 | 土 | マーボー厚揚げ丼 中華スープ もやしのナムル オレンジ 麦茶 | カップゼリー(青りんご) ソフトサラダせんべい 牛乳 | 厚揚げ 豚肉 味噌 牛乳 | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 青りんごゼリー せんべい | 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 もやし きゅうり コーン オレンジ | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶 | | | |
| 18 | 月 | ご飯 味噌汁 鶏肉と高野豆腐の煮物 海苔和え オレンジ 麦茶 | バウンドケーキ 牛乳 | 味噌 鶏肉 高野豆腐 牛乳 | 米 砂糖 薄力粉 油 ホットケーキミックス 無塩バ ター | 植物だし 大根 わかめ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 ブロッコリー 焼きのり オレンジ | 水 万能つゆ 塩 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー ココア | | | |
| 19 | 火 | 焼きそば オニオンスープ もやしのしょうゆマヨサラダ ヨーグルト 麦茶 | しらすおにぎり 麦茶 | 豚肉 かつお節 ヨーグルト しらす 牛乳 | 蒸し中華麺 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 | キャベツ 人参 ビーマン 青のり 干しいたけ 玉ねぎ もやし チンゲン菜 | 中濃ソース チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶 | | | |
| 20 | 水 | 玄米入りご飯 ツナカレー ささみと春雨のサラダ グレープフルーツ 麦茶 | カルピスゼリー 牛乳 | ツナ 鶏肉 牛乳 | 米 玄米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油 カルピス | 玉ねぎ 人参 コーン グレープフルーツ 寒天 黄桃缶 | 水 カレールウ 料理酒 殺物酢 万能つゆ 麦茶 | | | |
| 21 | 木 | 【小満】ご飯 味噌汁 あじの香味焼き アスパラガス入りごま和え パナナ 麦茶 | せんべい 牛乳 | 味噌 木綿豆腐 あじ 牛乳 | 米 ごま油 ごま 砂糖 ホットケーキミックス 油 | 植物だし 干しいたけ 白菜 しょうが アスパラガス キャベツ 人参 パナナ 小松菜 | 水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 | | | |
| 22 | 金 | ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 大根と油揚げの煮物 バイン缶 麦茶 | マカロニきな粉 牛乳 | 味噌 鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳 | 米 さつま芋 小切麩 マーマレード マカロニ 砂糖 | 植物だし 長ねぎ 大根 人参 グリーンピース バイナップル | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶 | | | |
| 23 | 土 | 豚肉の和風あんかけ丼 味噌汁 きゅうりの酢の物 オレンジ 麦茶 | バンケーキ クラッカー 牛乳 | 豚肉 味噌 高野豆腐 牛乳 | 米 油 片栗粉 砂糖 バンケーキ クラッカー | 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 植物だし 切干大根 しめじ きゅうり わかめ オレンジ | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 殺物酢 塩 麦茶 | | | |
| 25 | 月 | ご飯 味噌汁 さばの塩焼き なめたけ和え ジョア 麦茶 | フライドポテト 牛乳 | 味噌 油揚げ さば 牛乳 ジョア(マスカット味) | 米 じゃがいも 油 | 植物だし 大根 万能ねぎ 白菜 人参 なめ茸 | 水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 | | | |
| 26 | 火 | ピクニック | いちごマフィン 牛乳 | 牛乳 | 無塩バター 砂糖 薄力粉 ペーキングパウダー いちごジャム ホイップクリー ム | | | | | |
| 27 | 水 | ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 大根のマヨサラダ オレンジ 麦茶 | バウンドケーキ 牛乳 | 味噌 木綿豆腐 豚肉 豚レバー 牛乳 | 米 小切麩 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素 | 植物だし 南瓜 長ねぎ ひじき 大根 人参 きゅうり オレンジ | 水 塩 こいくちしょうゆ みりん カレー粉 麦茶 | | | |
| 28 | 木 | ロールパン コンソメスープ 鶏肉のソテー ハヤシソース 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶 | 味噌焼きおにぎり 麦茶 | 鶏肉 味噌 牛乳 チーズ | ロールパン 薄力粉 油 米 砂糖 ごま | えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ バセリ 白菜 ブロッコリー コーン | チキンスープの素 塩 水 料理酒 ハヤシソース 人参ドレッシング 麦茶 みりん | | | |
| 29 | 金 | ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 小松菜のおかか炒め パナナ 麦茶 | ゼリー(グレープフルーツ 味) アスパラガス 牛乳 | 味噌 高野豆腐 いわしの煮つけ かつお節 牛乳 | 米 油 さつま芋 無塩バター 砂糖 アスパラガス | 植物だし 小松菜 人参 キャベツ パナナ | 水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 | | | |
| 30 | 土 | マーボー厚揚げ丼 中華スープ もやしのナムル オレンジ 麦茶 | カップゼリー(青りんご) ソフトサラダせんべい 牛乳 | 厚揚げ 豚肉 味噌 チーズ 牛乳 | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 青りんごゼリー せんべい | 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 もやし きゅうり コーン オレンジ | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶 | | | |

☆ 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) |
|----|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼児 | 目標量 | 550 | 19.3 | 17.1 | 300 |
| 幼児 | 平均量 | 547 | 20.2 | 16.9 | 283 |
| 乳児 | 目標量 | 481 | 16.8 | 15 | 225 |
| 乳児 | 平均量 | 477 | 17.2 | 15.1 | 281 |

☆図の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。