



# 5月 献立表



令和8年

ミルクィホーム

| 日 曜  | 献立名     |   |                                   | あか                                  | さいろ  | みどり  | その他  |
|------|---------|---|-----------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|
|      | 朝おやつ    | 昼食  | おやつ                               | 体をこつくる<br>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  | せんべい牛乳  | 【こいのぼりランチ】 ご飯 春野菜スープ<br>こいのぼりハンバーグ<br>アスパラのソテー オレンジゼリー ほろじ茶 | 葉飯おにぎり<br>ほろじ茶                    | 味噌 牛乳 豚肉 竹輪<br>木綿豆腐                 | 米 油 カップゼリー パン粉<br>砂糖 せんべい                                | 植物だし キャベツ 玉ねぎ きゅうり<br>人参 レーズン アスパラガス               | 水 塩 料理酒 トマトケ<br>チャップ チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ みりん ほ<br>ろじ茶 |
| 2 土  | クラッカー牛乳 | チキンピラフ コンソメスープ<br>じゃが芋のペイクドサラダ オレンジ<br>ほろじ茶                 | カップゼリー<br>ビスケット<br>牛乳             | 鶏肉 牛乳                               | 米 カップゼリー じゃが芋<br>油 砂糖<br>ビスケット クラッカー                     | 玉ねぎ 人参 パセリ コーン<br>ほうれん草 きゅうり オレンジ                  | 水 チキンスープの素 塩<br>穀物酢 ほろじ茶                               |
| 7 木  | せんべい牛乳  | 玄米入りご飯<br>ツナカレー<br>ささみと春雨のサラダ<br>グレープフルーツ ほろじ茶              | りんごゼリー<br>牛乳                      | ツナ 鶏肉 牛乳                            | 米 玄米 じゃが芋 油<br>春雨 砂糖 ごま油<br>せんべい                         | 玉ねぎ 人参 コーン リンゴジュース<br>グレープフルーツ アガー                 | 水 カレールウ 料理酒<br>穀物酢 万能つゆ ほろじ<br>茶                       |
| 8 金  | せんべい牛乳  | ご飯 味噌汁<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>大根と油揚げの煮物 パイナップル<br>ほろじ茶           | マカロニきな粉<br>牛乳                     | 味噌 鶏肉 油揚げ きな粉<br>牛乳                 | 米 さつま芋 小切麩<br>マーマレード マカロニ<br>砂糖 せんべい                     | 植物だし 長ねぎ 大根 人参<br>グリーンピース パイナップル                   | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 万能つゆ ほろじ<br>茶                        |
| 9 土  | ビスケット牛乳 | 豚肉の和風あんかけ丼 味噌汁<br>きゅうりの酢の物 オレンジ ほろじ茶                        | カップゼリー<br>クラッカー<br>牛乳             | 豚肉 味噌 高野豆腐<br>牛乳                    | 米 油 片栗粉 砂糖 クラッ<br>カー<br>ビスケット カップゼリー                     | 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 植物だし<br>切干大根 しめじ きゅうり わかめ<br>オレンジ     | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 穀物酢<br>塩 ほろじ茶                        |
| 11 月 | せんべい牛乳  | ご飯 味噌汁<br>さばの塩焼き<br>なめたけ和え グレープフルーツ<br>ほろじ茶                 | スイートポテト<br>牛乳                     | 味噌 油揚げ さば 牛乳                        | 米 さつま芋 砂糖 せんべい   | 植物だし 大根 万能ねぎ 白菜<br>人参 なめ茸 グレープフルーツ                 | 水 料理酒 塩<br>こいくちしょうゆ ほろじ茶                               |
| 12 火 | クラッカー牛乳 | ご飯 すまし汁<br>肉野菜炒め<br>じゃが芋の味噌和え オレンジ<br>ほろじ茶                  | コーンフレーククッキー<br>牛乳                 | かつおだしパック 豚肉<br>味噌 牛乳                | 米 油 じゃが芋 砂糖<br>薄力粉 コーンフレーク<br>クラッカー                      | キャベツ わかめ 人参 もやし にとら<br>さやいんげん オレンジ                 | 水 こいくちしょうゆ 塩<br>料理酒 みりん ほろじ茶<br>ペーキングパウダー              |
| 13 水 | せんべい牛乳  | ご飯 味噌汁<br>レバー入りカレーがんとどき<br>大根のマヨサラダ ジョア ほろじ茶                | ゼリー(グレープフルーツ<br>味)<br>ビスケット<br>牛乳 | 味噌 木綿豆腐 豚肉<br>豚レバー ジョア 牛乳           | 米 小切麩 片栗粉 油<br>ノンエッグマヨネーズ せんべい<br>グレープフルーツゼリーの素<br>ビスケット | 植物だし 南瓜 長ねぎ ひじき<br>大根 人参 きゅうり                      | 水 塩 こいくちしょうゆ<br>みりん カレー粉 ほろじ茶                          |
| 14 木 | せんべい牛乳  | 丸パン コンソメスープ<br>鶏肉のソテー ハヤシソース<br>人参ドレッシングサラダ<br>パイナップル ほろじ茶  | 五平餅<br>小魚<br>ほろじ茶                 | 鶏肉 味噌 煮干し 牛乳                        | 丸パン 薄力粉 油 米<br>砂糖 せんべい                                   | えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ<br>パセリ 白菜 ブロッコリー コーン<br>パイナップル      | チキンスープの素 塩 水<br>料理酒 ハヤシフレーク<br>人参ドレッシング ほろじ茶<br>みりん    |
| 15 金 | せんべい牛乳  | ご飯 五目汁<br>いわしの煮つけ<br>小松菜のおかか炒め パナナ ほろじ茶                     | ジャムサンド<br>牛乳                      | 味噌 鶏肉 高野豆腐<br>いわしの煮つけ かつお節 牛<br>乳   | 米 油 さつま芋 いちごジャ<br>ム 丸パン せんべい                             | 植物だし 干しいたけ ごぼう<br>小松菜 人参 キャベツ パナナ                  | 水 料理酒<br>こいくちしょうゆ みりん<br>ほろじ茶                          |
| 16 土 | せんべい牛乳  | マーボー厚揚げ丼 中華スープ<br>もやしのナムル チーズ ほろじ茶                          | カップゼリー<br>ビスケット<br>牛乳             | 厚揚げ 豚肉 味噌 チーズ<br>牛乳                 | 米 油 砂糖 片栗粉<br>ごま油 ビスケット<br>カップゼリー せんべい                   | 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ<br>チンゲン菜 もやし きゅうり コーン            | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒<br>チキンスープの素 ほろじ茶                     |
| 18 月 | せんべい牛乳  | ご飯 味噌汁<br>鶏肉と高野豆腐の煮物<br>海苔和え オレンジ ほろじ茶                      | ココアちんすこう<br>牛乳                    | 味噌 鶏肉 高野豆腐<br>牛乳                    | 米 砂糖 薄力粉 油<br>せんべい                                       | 植物だし 大根 わかめ 玉ねぎ<br>人参 ほうれん草 白菜<br>ブロッコリー 焼きのり オレンジ | 水 万能つゆ 塩 みりん<br>こいくちしょうゆ ほろじ茶<br>ペーキングパウダー<br>ココア      |
| 19 火 | ビスケット牛乳 | 焼きそば オニオンスープ<br>もやしのしょうゆマヨサラダ<br>ヨーグルト ほろじ茶                 | ゆかりにぎり<br>ほろじ茶                    | 豚肉 かつお節 ヨーグルト<br>牛乳                 | 蒸し中華麺 油 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ 米<br>ビスケット                      | キャベツ 人参 ビーマン 青のり<br>干しいたけ 玉ねぎ もやし ゆかり<br>チンゲン菜     | 中濃ソース<br>チキンスープの素 塩<br>こいくちしょうゆ ほろじ茶                   |
| 20 水 | せんべい牛乳  | 玄米入りご飯<br>ツナカレー<br>ささみと春雨のサラダ<br>グレープフルーツ ほろじ茶              | リンゴゼリー<br>牛乳                      | ツナ 鶏肉 牛乳                            | 米 玄米 じゃが芋 油<br>春雨 砂糖 ごま油<br>せんべい                         | 玉ねぎ 人参 コーン<br>グレープフルーツ 寒天 黄桃缶                      | 水 カレールウ 料理酒<br>穀物酢 万能つゆ ほろじ<br>茶                       |
| 21 木 | せんべい牛乳  | 【小満】二飯 味噌汁<br>かれいの香味焼き<br>アスパラガスの和え物 パナナ<br>ほろじ茶            | 小松菜ケーキ<br>牛乳                      | 味噌 木綿豆腐 豆乳 かれ<br>い 牛乳               | 米 ごま油 砂糖<br>ホットケーキミックス 油<br>せんべい                         | 植物だし 干しいたけ 白菜<br>しょうが アスパラガス キャベツ<br>人参 パナナ 小松菜    | 水 塩 料理酒<br>こいくちしょうゆ ほろじ茶                               |
| 22 金 | せんべい牛乳  | ご飯 味噌汁<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>大根と油揚げの煮物 パイナップル<br>ほろじ茶           | マカロニきな粉<br>牛乳                     | 味噌 鶏肉 油揚げ きな粉<br>牛乳                 | 米 さつま芋 小切麩<br>マーマレード マカロニ<br>砂糖 ビスケット                    | 植物だし 長ねぎ 大根 人参<br>グリーンピース パイナップル                   | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 万能つゆ ほろじ<br>茶                        |
| 23 土 | ビスケット牛乳 | 豚肉の和風あんかけ丼 味噌汁<br>きゅうりの酢の物 オレンジ ほろじ茶                        | カップゼリー<br>クラッカー<br>牛乳             | 豚肉 味噌 高野豆腐<br>牛乳                    | 米 油 片栗粉 砂糖<br>カップゼリー クラッカービス<br>ケット                      | 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 植物だし<br>切干大根 しめじ きゅうり わかめ<br>オレンジ     | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 料理酒 穀物酢<br>塩 ほろじ茶                    |
| 25 月 | せんべい牛乳  | ご飯 味噌汁<br>さばの塩焼き<br>なめたけ和え グレープフルーツ<br>ほろじ茶                 | スイートポテト<br>牛乳                     | 味噌 油揚げ さば 牛乳                        | 米 さつま芋 砂糖 せんべい   | 植物だし 大根 万能ねぎ 白菜<br>人参 なめ茸 グレープフルーツ                 | 水 料理酒 塩<br>こいくちしょうゆ ほろじ茶                               |
| 26 火 | クラッカー牛乳 | ご飯 すまし汁<br>肉野菜炒め<br>じゃが芋の味噌和え オレンジ<br>ほろじ茶                  | パウンドケーキ<br>牛乳                     | かつおだしパック 豚肉 豆乳<br>味噌 牛乳 豆乳クリーム      | 米 油 じゃが芋 砂糖 ホッ<br>トケーキミックス クラッカー                         | キャベツ わかめ 人参 もやし にとら<br>さやいんげん オレンジ                 | 水 こいくちしょうゆ 塩<br>料理酒 みりん ほろじ茶<br>ペーキングパウダー              |
| 27 水 | せんべい牛乳  | ご飯 味噌汁<br>レバー入りカレーがんとどき<br>大根のマヨサラダ ジョア ほろじ茶                | ゼリー(グレープフルーツ<br>味)<br>ビスケット<br>牛乳 | 味噌 木綿豆腐 豚肉<br>豚レバー ジョア 牛乳           | 米 小切麩 片栗粉 油<br>ノンエッグマヨネーズ せんべい<br>グレープフルーツゼリーの素<br>ビスケット | 植物だし 南瓜 長ねぎ ひじき<br>大根 人参 きゅうり                      | 水 塩 こいくちしょうゆ<br>みりん カレー粉 ほろじ茶                          |
| 28 木 | せんべい牛乳  | 丸パン コンソメスープ<br>鶏肉のソテー ハヤシソース<br>人参ドレッシングサラダ<br>パイナップル ほろじ茶  | 五平餅<br>小魚<br>ほろじ茶                 | 鶏肉 味噌 煮干し 牛乳                        | 丸パン 薄力粉 油 米<br>砂糖 せんべい                                   | えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ<br>パセリ 白菜 ブロッコリー コーン<br>パイナップル      | チキンスープの素 塩 水<br>料理酒 ハヤシフレーク<br>人参ドレッシング ほろじ茶<br>みりん    |
| 29 金 | せんべい牛乳  | ご飯 五目汁<br>いわしの煮つけ<br>小松菜のおかか炒め パナナ ほろじ茶                     | コーンフレーククッキー<br>牛乳                 | 味噌 鶏肉 高野豆腐 豆乳<br>いわしの煮つけ かつお節<br>牛乳 | 米 油 さつま芋 砂糖<br>薄力粉 コーンフレーク<br>せんべい                       | 植物だし 干しいたけ ごぼう<br>小松菜 人参 キャベツ パナナ                  | 水 料理酒<br>こいくちしょうゆ みりん<br>ほろじ茶                          |
| 30 土 | せんべい牛乳  | マーボー厚揚げ丼 中華スープ<br>もやしのナムル チーズ ほろじ茶                          | カップゼリー<br>ビスケット<br>牛乳             | 厚揚げ 豚肉 味噌 チーズ<br>牛乳                 | 米 油 砂糖 片栗粉<br>ごま油 ビスケット<br>カップゼリー せんべい                   | 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ<br>チンゲン菜 もやし きゅうり コーン            | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒<br>チキンスープの素 ほろじ茶                     |

### ☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

|       | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|-------|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼 目標量 | 650             | 19.3         | 17.1      | 300           | 1.5          |
| 児 平均量 | 547             | 20.2         | 16.9      | 281           | 1.5          |
| 乳 目標量 | 481             | 16.8         | 15        | 225           | 1.3          |
| 児 平均量 | 477             | 17.2         | 15.1      | 280           | 1.2          |

☆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。

令和8年 5月



離乳食献立表



ミルキーホーム

|    |   | 初期                              | 中期   | 後期   |           |
|----|---|---------------------------------|--|--|-----------|
| 日  | 曜 | お昼                              | お昼   | お昼   | 午後        |
| 1  | 金 | お粥 スープ<br>たらべースト<br>人参べースト      | お粥 小松菜の味噌汁<br>たらと玉ねぎの煮物<br>人参の煮物           | 軟飯 小松菜の味噌汁<br>たらと玉ねぎの煮物<br>スティック人参 パナナ     | 野菜軟飯      |
| 2  | 土 | お粥 スープ<br>ほうれん草べースト<br>じゃが芋べースト | お粥 玉ねぎのスープ<br>鶏ももとほうれん草の煮物<br>じゃが芋の煮物      | 軟飯 玉ねぎのスープ<br>鶏ももとほうれん草の煮物<br>スティックじゃが芋    | 味噌軟飯      |
| 7  | 木 | お粥 スープ<br>玉ねぎべースト<br>人参べースト     | お粥 麩のスープ<br>鶏ささみと玉ねぎの煮物<br>人参の煮物           | 軟飯 麩のスープ<br>鶏ささみと玉ねぎの煮物<br>スティック人参         | コーン軟飯     |
| 8  | 金 | お粥 スープ<br>さつま芋べースト<br>大根べースト    | お粥 玉ねぎの味噌汁<br>鶏ももとさつま芋の煮物<br>大根の煮物         | 軟飯 玉ねぎの味噌汁<br>鶏ももとさつま芋の煮物<br>スティック大根       | きな粉軟飯     |
| 9  | 土 | お粥 スープ<br>チンゲン菜べースト<br>きゅうりべースト | お粥 人参の味噌汁<br>高野豆腐とチンゲン菜の煮物<br>きゅうりの煮物      | 軟飯 人参の味噌汁<br>高野豆腐とチンゲン菜の煮物<br>スティックきゅうり    | 野菜軟飯      |
| 11 | 月 | お粥 スープ<br>かれいべースト<br>人参べースト     | お粥 大根の味噌汁<br>かれいと白菜の煮物<br>人参の煮物            | 軟飯 大根の味噌汁<br>かれいと白菜の煮物<br>スティック人参          | スティックさつま芋 |
| 12 | 火 | お粥 スープ<br>人参べースト<br>じゃが芋べースト    | お粥 キャベツのスープ<br>豚肉と人参の味噌煮<br>じゃが芋の煮物        | 軟飯 キャベツのスープ<br>豚肉と人参の味噌煮<br>スティックじゃが芋      | だし軟飯      |
| 13 | 水 | お粥 スープ<br>豆腐べースト<br>かぼちゃべースト    | お粥 人参の味噌汁<br>豆腐と大根の煮物<br>かぼちゃの煮物           | 軟飯 人参の味噌汁<br>豆腐と大根の煮物<br>かぼちゃの煮物           | ミルク軟飯     |
| 14 | 木 | お粥 スープ<br>白菜べースト<br>ブロッコリーべースト  | お粥 ほうれん草のスープ<br>鶏ももと白菜の煮物<br>ブロッコリーの煮物     | 軟飯 ほうれん草のスープ<br>鶏ももと白菜の煮物<br>ブロッコリーの煮物     | 味噌軟飯      |
| 15 | 金 | お粥 スープ<br>キャベツべースト<br>小松菜べースト   | お粥 さつま芋の味噌汁<br>高野豆腐とキャベツの煮物<br>小松菜の煮物      | 軟飯 さつま芋の味噌汁<br>高野豆腐とキャベツの煮物<br>小松菜の煮物 パナナ  | おかか軟飯     |
| 16 | 土 | お粥 スープ<br>チンゲン菜べースト<br>玉ねぎべースト  | お粥 麩のスープ<br>豚そぼろとチンゲン菜の味噌煮<br>玉ねぎの煮物       | 軟飯 麩のスープ<br>豚そぼろとチンゲン菜の味噌煮<br>玉ねぎの煮物       | コーン軟飯     |
| 18 | 月 | お粥 スープ<br>人参べースト<br>ブロッコリーべースト  | お粥 大根の味噌汁<br>高野豆腐と人参の煮物<br>ブロッコリーの煮物       | 軟飯 大根の味噌汁<br>高野豆腐と人参の煮物<br>ブロッコリーの煮物       | のり軟飯      |
| 19 | 火 | お粥 スープ<br>キャベツべースト<br>チンゲン菜べースト | お粥 玉ねぎのスープ<br>豚肉とキャベツの煮物<br>チンゲン菜の煮物 ヨーグルト | 軟飯 玉ねぎのスープ<br>豚肉とキャベツの煮物<br>チンゲン菜の煮物 ヨーグルト | しらす軟飯     |
| 20 | 水 | お粥 スープ<br>玉ねぎべースト<br>人参べースト     | お粥 麩のスープ<br>鶏ささみと玉ねぎの煮物<br>人参の煮物           | 軟飯 麩のスープ<br>鶏ささみと玉ねぎの煮物<br>スティック人参         | コーン軟飯     |
| 21 | 木 | お粥 スープ<br>かれいべースト<br>キャベツべースト   | お粥 人参の味噌汁<br>かれいと白菜の煮物<br>キャベツの煮物          | 軟飯 人参の味噌汁<br>かれいと白菜の煮物<br>キャベツの煮物 パナナ      | 小松菜軟飯     |
| 22 | 金 | お粥 スープ<br>さつま芋べースト<br>大根べースト    | お粥 玉ねぎの味噌汁<br>鶏ももとさつま芋の煮物<br>大根の煮物         | 軟飯 玉ねぎの味噌汁<br>鶏ももとさつま芋の煮物<br>スティック大根       | きな粉軟飯     |
| 23 | 土 | お粥 スープ<br>チンゲン菜べースト<br>きゅうりべースト | お粥 人参の味噌汁<br>高野豆腐とチンゲン菜の煮物<br>きゅうりの煮物      | 軟飯 人参の味噌汁<br>高野豆腐とチンゲン菜の煮物<br>スティックきゅうり    | 野菜軟飯      |
| 25 | 月 | お粥 スープ<br>かれいべースト<br>人参べースト     | お粥 大根の味噌汁<br>かれいと白菜の煮物<br>人参の煮物            | 軟飯 大根の味噌汁<br>かれいと白菜の煮物<br>スティック人参          | スティックさつま芋 |
| 26 | 火 | お粥 スープ<br>人参べースト<br>じゃが芋べースト    | お粥 キャベツのスープ<br>豚肉と人参の味噌煮<br>じゃが芋の煮物        | 軟飯 キャベツのスープ<br>豚肉と人参の味噌煮<br>スティックじゃが芋      | だし軟飯      |
| 27 | 水 | お粥 スープ<br>豆腐べースト<br>かぼちゃべースト    | お粥 人参の味噌汁<br>豆腐と大根の煮物<br>かぼちゃの煮物           | 軟飯 人参の味噌汁<br>豆腐と大根の煮物<br>かぼちゃの煮物           | ミルク軟飯     |
| 28 | 木 | お粥 スープ<br>白菜べースト<br>ブロッコリーべースト  | お粥 ほうれん草のスープ<br>鶏ももと白菜の煮物<br>ブロッコリーの煮物     | 軟飯 ほうれん草のスープ<br>鶏ももと白菜の煮物<br>ブロッコリーの煮物     | 味噌軟飯      |
| 29 | 金 | お粥 スープ<br>キャベツべースト<br>小松菜べースト   | お粥 さつま芋の味噌汁<br>高野豆腐とキャベツの煮物<br>小松菜の煮物      | 軟飯 さつま芋の味噌汁<br>高野豆腐とキャベツの煮物<br>小松菜の煮物 パナナ  | おかか軟飯     |
| 30 | 土 | お粥 スープ<br>チンゲン菜べースト<br>玉ねぎべースト  | お粥 麩のスープ<br>豚そぼろとチンゲン菜の味噌煮<br>玉ねぎの煮物       | 軟飯 麩のスープ<br>豚そぼろとチンゲン菜の味噌煮<br>玉ねぎの煮物       | コーン軟飯     |