

5月 献立表

2026年

日	曜	午 前	昼 食	おやつ	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)	未満児
1	金	飲み物 お菓子	ゆかりごはん ハンバーグ スパゲティサラダ みそ汁(チンゲン菜・厚揚げ) りんごジュース	牛乳 クッキー	豚ひき肉 調製豆乳・厚揚げ みそ・牛乳・きな粉	お菓子・米・油 パン粉・スパゲティ マヨドレ・小麦粉 砂糖	たまねぎ 冷凍グリーンピース キャベツ・にんじん チンゲンサイ りんごジュース	飲み物・ゆかり 食塩 ケチャップ・だし汁	エネルギー(kcal) 542 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 21.4 食塩相当量(g) 1
7	木	飲み物 お菓子	ピラフ ポテトサラダ 春雨スープ みかん缶	牛乳 きな粉蒸しパン	豚ひき肉・牛乳 調製豆乳 きな粉	お菓子・米・油 じゃがいも・マヨドレ 春雨 ホットケーキミックス 砂糖	にんじん・たまねぎ ホールコーン 冷凍グリーンピース 冷凍ほうれんそう みかん缶	飲み物・コンソメ 食塩・酢	エネルギー(kcal) 542 たんぱく質(g) 14 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 1.5
8 22	金 金	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 わかめの春雨サラダ さつま汁 ヨーグルト	牛乳 アップルゼリー お菓子	鶏もも肉・木綿豆腐 みそ プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳	お菓子・米・小麦粉 マーマレードジャム 春雨・マヨドレ さつまいも・砂糖	にんじん・カットわかめ ホールコーン・大根 ごぼう・粉寒天 りんごジュース100%	飲み物・水 にんにくチューブ 酒・しょうゆ・食塩 だし汁	エネルギー(kcal) 528 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 1.2
11 25	月 月	飲み物 お菓子	食パン 鶏肉のトマト煮 もやしの三杯酢 コンソメスープ(豆腐・キャベツ) りんごジュース	牛乳 ツナ菜めし	鶏もも肉・木綿豆腐 牛乳・ツナ缶	お菓子・食パン 小麦粉・油・砂糖 米	たまねぎ・カットトマト缶 もやし・にんじん ホールコーン・キャベツ こまつな りんごジュース	飲み物・食塩・水 にんにくチューブ コンソメ・ケチャップ ウスターソース・酢 しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 12 食塩相当量(g) 2
12 26	火 火	飲み物 お菓子	ごはん 白身魚のグラタン チンゲン菜のソテー みそ汁(切干大根・人参) バナナ	牛乳 豆乳ゼリー お菓子	白身魚・ツナ缶 みそ・牛乳 調製豆乳	お菓子・米・油 じゃがいも・マヨドレ パン粉・砂糖	たまねぎ・チンゲンサイ ホールコーン 切干しだいこん にんじん・バナナ 粉寒天・みかん缶・パン缶	飲み物・食塩 カレー粉 鶏ガラスープの素 だし汁	エネルギー(kcal) 480 たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 0.8
13 27	水 水	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の香味焼き キャベツのおかか和え みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) ヨーグルト	牛乳 かぼちゃスコーン	豚こま切れ肉 かつお削り節・みそ プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳 調製豆乳	お菓子・米・小麦粉 白ごま・ごま油 砂糖・油 ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん ほうれんそう・たまねぎ かぼちゃ	飲み物・しょうゆ みりん しょうがチューブ にんにくチューブ だし汁	エネルギー(kcal) 507 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 17 食塩相当量(g) 1.2
14 28	木 木	飲み物 お菓子	ごはん じゃがいものカントリー煮 鶏ささみとこまつなのサラダ かぶのスープ りんごジュース	牛乳 味噌蒸しパン	豚こま切れ肉 鶏ささみ・牛乳 調製豆乳・みそ	お菓子・米 じゃがいも・油 砂糖・ごま油 小麦粉	にんじん・たまねぎ こまつな・かぶ りんごジュース	飲み物・コンソメ ケチャップ・しょうゆ・食塩 ウスターソース・酢 ベーキングパウダー 鶏ガラスープの素	エネルギー(kcal) 451 たんぱく質(g) 14.6 脂質(g) 12.1 食塩相当量(g) 1.1
15 29	金 金	飲み物 お菓子	にんじんごはん 豆腐の松風焼き アスパラのマヨネーズ添え みそ汁(白菜・じゃがいも) オレンジジュース	牛乳 アメリカンドッグ	木綿豆腐 豚ひき肉 調製豆乳・みそ 牛乳 皮なしウインナー	お菓子・米・パン粉 砂糖・白ごま マヨドレ・じゃがいも 小麦粉 ホットケーキミックス・油	にんじん・ねぎ アスパラガス・はくさい オレンジジュース	飲み物・酒・食塩 だし汁	エネルギー(kcal) 444 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.4
18	月	飲み物 お菓子	グリーンピースごはん 鮭のムニエル ひじきのマヨサラダ みそ汁(大根・なめこ) りんごジュース	牛乳 カレーケーキ	鮭・みそ・牛乳 調製豆乳	お菓子・米・小麦粉 油・マヨドレ・砂糖 ホットケーキミックス	冷凍グリーンピース 干しひじき・にんじん ホールコーン 大根・なめこ たまねぎ・りんごジュース	飲み物・酒・食塩 しょうゆ だし汁・カレー粉	エネルギー(kcal) 470 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 14.7 食塩相当量(g) 1.2
19	火	飲み物 お菓子	タコライス 豆乳ポトフ バナナ	牛乳 ショートブレッド	豚ひき肉・鶏もも肉 調製豆乳・牛乳 絹ごし豆腐	お菓子・米・油 じゃがいも・小麦粉 砂糖	たまねぎ・レタス・トマト にんじん・キャベツ バナナ	飲み物・ケチャップ ウスターソース カレー粉・食塩 ビュアココア	エネルギー(kcal) 533 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 1
20	水	飲み物 お菓子	五目うどん 納豆のしらす和え オレンジジュース	牛乳 肉味噌おにぎり	豚こま切れ肉 油揚げ・納豆 しらす干し 調製豆乳・牛乳 豚ひき肉・みそ	お菓子・干しうどん 白ごま・油 米・ごま油・砂糖	にんじん・たまねぎ ほうれんそう・にら オレンジジュース・ねぎ	飲み物・だし汁 みりん・しょうゆ 食塩	エネルギー(kcal) 483 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 2.4
21	木	飲み物 お菓子	ピラフ ポテトサラダ 春雨スープ バナナ	牛乳 きな粉蒸しパン	豚ひき肉・牛乳 調製豆乳 きな粉	お菓子・米・油 じゃがいも・マヨドレ 春雨 ホットケーキミックス 砂糖	にんじん・たまねぎ ホールコーン 冷凍グリーンピース 冷凍ほうれんそう バナナ	飲み物・コンソメ 食塩・酢	エネルギー(kcal) 546 たんぱく質(g) 14.2 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 1.5

・食材の入荷状況等によって献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

