

令和8年5月 献立表(一般A献立)

日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1	金	牛乳	ごはん 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ ふのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	豆腐 えび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳 スキムミルク	米 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 砂糖 ごま ぶ バター ホットケーキミックス	にんじん きゅうり ねぎ	I184* -480kcal たんぱく質:21g 脂質:22.7g 食塩相当量:1.6g	I184* -541kcal たんぱく質:23.2g 脂質:24.3g 食塩相当量:2.2g
2	土	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ サブレ	にんじん ほうれんそう バナナ	I184* -435kcal たんぱく質:17.1g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.4g	I184* -606kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.4g
7	木	牛乳	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 (かしわもち) (未満児)丸ボーロ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレー粉 スープの素 かしわもち 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん(缶) バナナ パイン(缶)	I184* -525kcal たんぱく質:18.8g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.4g	I184* -644kcal たんぱく質:21.2g 脂質:17.2g 食塩相当量:2g
8	金	牛乳	ごはん はるさめとちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉 あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	米 はるさめ サラダ油 しょうゆ スープの素 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	I184* -460kcal たんぱく質:19.4g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.3g	I184* -513kcal たんぱく質:20.9g 脂質:13.4g 食塩相当量:1.6g
9	土	牛乳	遠足						
11	月	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ もやし ねぎ	I184* -489kcal たんぱく質:17.5g 脂質:18.9g 食塩相当量:1.7g	I184* -550kcal たんぱく質:18.7g 脂質:19.8g 食塩相当量:2.1g
12	火	牛乳	ごはん 鶏のから揚げケチャップあえ きゅうりもみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉 みそ 煮干し 牛乳 チーズ	米 片栗粉 砂糖 酒 トマトケチャップ サラダ油 クラッカー	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	I184* -527kcal たんぱく質:20.2g 脂質:24.4g 食塩相当量:1.1g	I184* -598kcal たんぱく質:22.1g 脂質:26.5g 食塩相当量:1.3g
13	水	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 鉄強化ウエハース ビスケット	小松菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	I184* -462kcal たんぱく質:19g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.2g	I184* -519kcal たんぱく質:20.6g 脂質:17.6g 食塩相当量:1.5g
14	木	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかかあえ そうめん汁	牛乳 *ココアとブルーの豆 乳蒸パン	さば 赤みそ かつお節 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 そうめん サラダ油 ココア ホットケーキミックス	しょうが ほうれんそう もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ ブルーン	I184* -480kcal たんぱく質:21.9g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.3g	I184* -541kcal たんぱく質:24.2g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.8g
15	金	牛乳	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合ひき肉 鶏レバー 卵 鉄強化牛乳 牛乳	食パン パン粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ スイートコーン パセリ	I184* -467kcal たんぱく質:22.9g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.5g	I184* -526kcal たんぱく質:25.4g 脂質:22.1g 食塩相当量:1.8g
16	土	牛乳	焼そば チンゲンサイとえのきのスープ	牛乳 おかし	豚肉 さつま揚げ 青のり 牛乳	中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 おかし	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	I184* -391kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.4g 食塩相当量:2g	I184* -550kcal たんぱく質:20g 脂質:13g 食塩相当量:2.1g
18	月	牛乳	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 いりこ	米 じゃがいも サラダ油 カレー粉 スープの素 あられ	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん(缶) バナナ パイン(缶)	I184* -517kcal たんぱく質:19.4g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.7g	I184* -585kcal たんぱく質:21.2g 脂質:17.3g 食塩相当量:2.3g
19	火	牛乳	ごはん 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ ふのみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐 えび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳 チーズ	米 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 砂糖 ごま ふ クラッカー	にんじん きゅうり ねぎ	I184* -480kcal たんぱく質:21g 脂質:22.7g 食塩相当量:1.6g	I184* -541kcal たんぱく質:23.2g 脂質:24.3g 食塩相当量:2.2g
20	水	牛乳	ごはん はるさめとちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉 あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	米 はるさめ サラダ油 しょうゆ スープの素 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	I184* -460kcal たんぱく質:19.4g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.3g	I184* -513kcal たんぱく質:20.9g 脂質:13.4g 食塩相当量:1.6g
21	木	牛乳	パン ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 せんべい	豚肉 ゆで大豆 わかめ 牛乳	食パン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリンピース えのきたけ ねぎ	I184* -441kcal たんぱく質:20.7g 脂質:16.2g 食塩相当量:2.1g	I184* -492kcal たんぱく質:22.6g 脂質:16.4g 食塩相当量:2.6g
22	金	牛乳	焼そば チンゲンサイとえのきのスープ	牛乳 おかし	豚肉 さつま揚げ 青のり 牛乳	中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 おかし	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	I184* -391kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.4g 食塩相当量:2g	I184* -550kcal たんぱく質:20g 脂質:13g 食塩相当量:2.1g
23	土	牛乳	豆乳タンタンめん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤みそ みそ 豆乳 牛乳	中華めん ごま油 酒 しょうゆ 鶏がらスープの素 ごま サブレ	しょうが チンゲンサイ トマト バナナ	I184* -465kcal たんぱく質:20g 脂質:20.8g 食塩相当量:1.7g	I184* -632kcal たんぱく質:21.7g 脂質:20g 食塩相当量:1.7g
25	月	牛乳	ごはん 鶏のから揚げケチャップあえ きゅうりもみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	鶏肉 みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 酒 トマトケチャップ サラダ油 クッキー	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	I184* -527kcal たんぱく質:20.2g 脂質:24.4g 食塩相当量:1.1g	I184* -598kcal たんぱく質:22.1g 脂質:26.5g 食塩相当量:1.3g
26	火	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ もやし ねぎ	I184* -489kcal たんぱく質:17.5g 脂質:18.9g 食塩相当量:1.7g	I184* -550kcal たんぱく質:18.7g 脂質:19.8g 食塩相当量:2.1g
27	水	牛乳	中華炊き込みごはん 魚のから揚げ・きゅうりのなめたけあえ 玉ねぎのすまし汁 バナナ	ゼリー	だし昆布 鶏肉 油揚げ 白身魚 煮干し 牛乳	米 ごま油 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 ゼリー	にんじん 白ねぎ きゅうり なめたけ(えのき味付け) 玉ねぎ ねぎ バナナ	I184* -447kcal たんぱく質:19.5g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.7g	I184* -550kcal たんぱく質:20g 脂質:13g 食塩相当量:2.1g
28	木	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかかあえ そうめん汁	牛乳 *ココアとブルーの豆 乳蒸パン	さば 赤みそ かつお節 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 そうめん サラダ油 ココア ホットケーキミックス	しょうが ほうれんそう もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ ブルーン	I184* -480kcal たんぱく質:21.9g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.3g	I184* -541kcal たんぱく質:24.2g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.8g
29	金	牛乳	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合ひき肉 鶏レバー 卵 鉄強化牛乳 牛乳	食パン パン粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ スイートコーン パセリ	I184* -467kcal たんぱく質:22.9g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.5g	I184* -526kcal たんぱく質:25.4g 脂質:22.1g 食塩相当量:1.8g
30	土	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ サブレ	にんじん ほうれんそう バナナ	I184* -435kcal たんぱく質:17.1g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.4g	I184* -606kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.4g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。 ※27日は行事食です。
【主食の目安量】ごはん:110g パン:50g 未満児8割量
※麺の日に主食(ごはんまたはパン)はつきません。
☆新メニューの紹介☆ 23日(土)豆乳タンタンめん
鶏ひき肉をしょうが・ごま油・しょうゆ・赤みそ・酒で炒め、豆乳・みそ
すりごま・ごま油でスープを作ってかけます。お楽しみに☆



月平均 栄養価	年齢	区分	I184* Kcal	たんぱく 質g	脂質g	カルシウ ムmg	鉄mg	ビタミン				食塩相 当量g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
		基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	468(496)	19.8	18	293	1.6	323	0.28	0.43	17	1.6
		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	553(584)	21.6	18.3	256	2.2	361	0.31	0.4	20	1.9