

2026年 5月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午後	
1	金	ごはん ポークみそ焼き 青菜のサラダ(ツナ) みそ汁(白菜、えのき) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ｸﾞﾗｯﾊﾟｰ	豚肉 ｶﾞﾌﾙｰｸ みそ 牛乳	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ ｻﾙｼﾞﾝｼﾞｬｰｽ、寒天	せんべい 麦茶 牛乳 手作りゼリー(オレンジ) クラッカー 麦茶、牛乳		
2	土	しょうゆラーメン チーズはんぺん 果物(パイナップル) 麦茶	中華めん ごま油 黒糖ﾊﾝ	豚肉 ﾌﾞﾚｯﾄﾞｽ はんぺん 牛乳	ﾈｰﾎｰﾝ缶 ﾊﾞｲｱｯﾌﾟﾙ 缶詰 ほうれんそう にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳 菓糖ﾊﾝ 麦茶 牛乳		
7	木	ごはん 鮭の磯焼き 厚揚げとかぶの煮物 さつまいも 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 さつまいも 食ﾊﾝ いちごｼﾞｬｰ	豚肉 生揚げ みそ きけ 牛乳	いんげん ごぼう かぶ あおのり	クラッカー 麦茶 牛乳 ジャムサンド(イチゴ) 麦茶 牛乳		
8	金	ごはん ヤンニョムチキン風 スナックえんどうとしめじの和え物 みそ汁(キャベツ、人参) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 ｺﾝﾌﾙｰｸ	鶏肉 みそ 牛乳	ｽﾀｯﾌ えんどう ｷﾞﾊﾞｸ ぶなめじ にんにく にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 ｺｰﾝﾌﾞﾚｰﾄﾞ 麦茶 牛乳		
9	土	スバゲティナポリタン スープ(じゃが芋、しめじ) 果物(みかん缶) 麦茶	上白糖 ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｲ ｸﾞｰﾌﾞ 油 じゃがいも ぶどうﾊﾝ	ｸｲﾝﾀｰﺗｰﺗﾞ 牛乳	青ﾄﾞｲｰﾝ みかん缶 ぶなめじ たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 ﾚｰｽﾞﾝﾊﾝ 麦茶 牛乳		
11	月	ロールパン かぼちゃのシチュー 甘酢あえ(だいこん) 果物(バナナ) 麦茶	調合油 上白糖 ﾎｰﾙﾊﾝ ﾌﾙﾙｷｰﾌﾟｰﾙ ｸﾘｰﾑ ｸﾞｰﾌﾙｰｸ 精白米 うるち米	鶏肉 牛乳	ﾊﾞﾅ 生 にんじん だいこん たまねぎ きゅうり かぼちゃ、焼きのり	クラッカー 麦茶 牛乳 塩おにぎり 麦茶 牛乳		
12	火	ごはん 鯖のゆかり揚げ 春キャベツのサラダ 若竹汁 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 上白糖 ｸﾞｰﾌﾞ 油 ｺｯﾊﾟﾊﾝ	さくら みそ 牛乳	ﾈｰﾎｰﾝ缶 ｷﾞﾊﾞｸ ｶｯﾄわかめ ふりかけ ゆかり にんじん たけのこ	せんべい 麦茶 牛乳 みそﾊﾝ 麦茶 牛乳		
13	水	ごはん 鶏肉のレモン漬け焼き 野菜の煮物 みそ汁(茄子、豆腐) 麦茶	精白米 うるち米 さといも 上白糖 ｸﾞｰﾌﾞ 油 中華めん ごま油	鶏肉 絹ごし豆腐 みそ 豚肉 牛乳	ｲﾚｲ果汁 ﾌﾞﾛｯｺﾘ にんじん なす ｶｯﾄわかめ ねぎ	13日:ビスケット 29日:せんべい 麦茶、牛乳 わかめラーメン 麦茶 牛乳		
14	木	梅ごはん 赤魚のおろし煮 れんこんサラダ みそ汁(小松菜、玉ねぎ) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ﾉｴｯｸﾞ ｻｰｽﾞ 片栗粉 小麦粉、ﾎﾞﾃ	赤魚 ｼｬﾙｯﾄﾞ ｸﾞｰｽ 牛乳	れんこん にんじん だいこん しょうが、たまねぎ きゅうり、こまつな 梅びしお、ﾈｰﾎｰﾝ缶	クラッカー 麦茶 牛乳 ﾎﾟﾝﾃﾞｹｰｼﾞ 麦茶 牛乳		
16	土	けんちんうどん 小松菜の磯和え 果物(もも缶) 麦茶	干しうどん さといも 上白糖 ごま油 ｽﾌﾞｸﾞﾊﾝ	豚肉 木綿豆腐 牛乳	黄桃缶 りよくとうもやし ねぎ にんじん だいこん、焼きのり ごぼう、こまつな	ビスケット 麦茶 牛乳 ｽﾃｯｸﾊﾝ 麦茶 牛乳		
18	月	麻婆茄子丼 切干サラダ スープ(コーン、チンゲン菜) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖、ｸﾞﾗﾝｼﾞｬｰ糖 ｸﾞｰﾌﾞ 油、小麦粉 ごま油、食ﾊﾝ	豚ひき肉 みそ	切干大根 乾しいたけ ﾈｰﾎｰﾝ缶 ﾌﾞﾗﾝｸﾞﾗｲ、きゅうり にんにく、しょうが なす、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 ｽﾞﾛﾝﾊﾝ 風ﾄｰｽﾄ 麦茶 牛乳		
19	火	ごはん かれのい煮物 さつま芋サラダ(レーズン) みそ汁(もやし、ニラ) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ﾉｴｯｸﾞ ｻｰｽﾞ さつまいも もち米	ｸﾞﾗｽﾞｲ みそ 油揚げ 牛乳	干しぶどう りよくとうもやし にら しょうが 山菜ｼﾞｬｰ	せんべい 麦茶 牛乳 山菜おこわおにぎり 麦茶 牛乳		
20	水	ごはん アスパラ入り豚肉の炒め物 胡瓜とトマトのごま酢和え みそ汁(大根、オクラ) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油 調合油 ﾎﾞﾃ	豚肉 みそ かつお節 牛乳	ﾄﾏﾄ ｸﾞﾗ ﾌﾞﾗ'ﾌﺎ's にんじん だいこん、あおのり たまねぎ、きゅうり	ビスケット 麦茶 牛乳 たご焼き風ﾌﾞﾗﾄﾞ 麦茶 牛乳		
27	水	【お誕生会】 ごはん 豚のかりん揚げ キャベツのしらす和え みそ汁(ほうれん草、油揚げ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 ｶﾞﾗｯﾄﾞ ｷｰ	豚肉 油揚げ みそ しらす干し 生ｸﾘｰﾑ 牛乳	ｷﾞﾊﾞｸ りよくとうもやし ほうれんそう ﾊﾞｲｱｯﾌﾟﾙ 缶	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	502 kcal	578 kcal
たんぱく質	19.4g	22.7g
脂質	16.6g	17.3g