



# 5月 献立表



令和8年

西椛谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	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	
1 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【立夏 こどもの日】赤飯 すまし汁(キャベツ・干しいたけ・わかめ) こいのぼりミートローフ ほうれん草のおかか和え パナナ 麦茶	いちごプリン ウエハース 麦茶	小麦 豚肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳	米 もち米 ごま パン粉 片栗粉 いちごプリンの素 ウエハース	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 パナナ 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
2 土	ウエハース 麦茶	鶏丼 味噌汁(大根・長ねぎ・チンゲン菜) キャベツサラダ チーズ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ かつお節	米 油 ノンエッグマヨネーズ ウエハース	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 キャベツ コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 コーン
7 木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ・油揚げ) 幼児:いわしの煮つけ 乳児:かれのい煮つけ かぼちゃの炒め物 ゼリー(青りんご味) 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	油揚げ 味噌 いわしの煮つけ 牛乳 かれい	米 油 砂糖 青りんごゼリーの素 さつま芋 ごま	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 昆布 南瓜 人参 グリンピース	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 万能つゆ
8 金	大根煮 麦茶	ご飯 ベーコンと野菜のスープ(人参・小松菜・ベー コン) 鶏肉の照り焼き フレッシュサラダ オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	ベーコン 鶏肉	米 油 砂糖	人参 小松菜 プロコロー もやし オレンジ ゆかり 大根	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 殺菌酢 麦茶
9 土	ビスケット 麦茶	中華丼 中華スープ(切干大根・干しいたけ・わかめ) ピーマン中華サラダ チーズ 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 ごま 薄力粉 マンナビスケット	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 干しいたけ わかめ きゅうり 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺菌酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
11 月	しらす 麦茶	ご飯 幼児:根菜汁(大根・ごぼう・人参・長ねぎ) 乳児:根菜汁(大根・人参・長ねぎ) かれのい味噌焼き マカロニサラダ パイナップル 麦茶	マーメイド/パンケーキ 牛乳	かれい 味噌 牛乳 しらす	米 ごま油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油 マーメイド	干しいたけ ごぼう 大根 人参 長ねぎ 昆布 きゅうり パイナップル	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
12 火	蒸しさつま芋 麦茶	タコライス コンソメスープ(玉ねぎ・人参・コーン) チンゲン菜のサラダ パナナ 麦茶	ショートブレッド 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 上新粉 無塩バター さつま芋	にんにく キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 コーン チンゲン菜 大根 パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 殺菌酢 麦茶
13 水	大根煮 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁(厚揚げ・えのき草・わかめ) 鶏肉とかぼちゃの煮物 野菜ソテー グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	ふりかけかつお 厚揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 マンナビスケット	干しいたけ えのき草 わかめ 昆布 南瓜 玉ねぎ もやし 小松菜 パプリカ グレープフルーツ ぶどうジュース アガー 大根	水 万能つゆ みりん チキンスープの素 塩 麦茶 こいくちしょうゆ
14 木	蒸しじゃが芋 麦茶	焼きそば 中華スープ(人参・干しいたけ・にら) トマトドレッシングサラダ ジョア	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 ジョア	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 干しいたけ にら 大根 きゅうり わかめご飯の素	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶 塩
15 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・小切麩・水菜) 鶏つくね なめたけ和え オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 さつま芋 小切麩 パン粉 片栗粉 フルーツパン	干しいたけ 水菜 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 なめ茸 オレンジ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
16 土	ウエハース 麦茶	ご飯 クリームシチュー 切干大根サラダ チーズ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ ふりかけかつお	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ ウエハース	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン	水 シチューフレーク 塩 麦茶
18 月	しらす 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(白菜・高野豆腐・小松菜) からのコンマヨネーズ焼き 幼児:ごぼうのきんぴら 乳児:じゃが芋のき んぴら オレンジ 麦茶	ココアパンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 たら さつま揚げ 牛乳 しらす	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 薄力粉 砂糖 油 じゃが芋	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 コーン バセリ ごぼう しらす 人参 グリンピース オレンジ	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
19 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・なめこ・にら) 鶏肉のマーメイド焼き ほうれん草としらすの梅和え パイナップル 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 鶏肉 しらす ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 マーメイド 砂糖 ウエハース	干しいたけ なめこ にら 昆布 ほうれん草 大根 かりゆめ パイナップル りんごソース 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
20 水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 すまし汁(人参・小切麩・えのき草) 厚揚げのそぼろ味噌炒め はりはり漬け グレープフルーツ 麦茶	お好み焼き 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	干しいたけ 人参 えのき草 昆布 玉ねぎ 切干大根 小松菜 グレープフルーツ キャベツ 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース
21 木	大根煮 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁(南瓜・長ねぎ・しめじ) 豚肉と野菜の炒め物 白菜のマヨ和え パナナ 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 無塩バター ごま 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり もやし ほうろく 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
22 金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ(人参・玉ねぎ・プロコロー) 鶏肉のトマトソースがけ キャベツのサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	鶏肉	米 薄力粉 油 砂糖 青りんごゼリーの素 ごま油 さつま芋	人参 玉ねぎ プロコロー ダイストマト キャベツ 小松菜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 殺菌酢 麦茶 こいくちしょうゆ
23 土	ビスケット 麦茶	豚丼 味噌汁(じゃが芋・チンゲン菜・わかめ) もやしのごま和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま しごじャム クラッカー マンナビスケット	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 人参 コーン
25 月	しらす 麦茶	麦ご飯 幼児:ドライカレー 乳児:ポークシチュー 人参ドレッシングサラダ パイナップル 麦茶	コンソメ麩ナック 牛乳	豚肉 牛乳 しらす	米 押し麦 油 小切麩	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり パイナップル 青のり	水 カールール トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶 チキンスープの素 塩 ベーキングパウダー
26 火	蒸しじゃが芋 麦茶	肉野菜うどん さつま芋サラダ ジョア 麦茶	コーン/バターご飯 牛乳	豚肉 油揚げ ジョア 牛乳	うどん 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター じゃが芋	白菜 人参 昆布 長ねぎ レーズン コーン バセリ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 こいくちしょうゆ 麦茶
27 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 すまし汁(小松菜・大根・干しいたけ) あじの味噌焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	ごまちんすこう 牛乳	あじ 味噌 納豆 牛乳	米 砂糖 薄力粉 ごま 油	干しいたけ 小松菜 大根 昆布 みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
28 木	大根煮 麦茶	幼児:マーボー豆腐丼 乳児:豆腐のそぼろ煮 春雨スープ(春雨・干しいたけ・チンゲン菜) 甘酢和え パナナ 麦茶	スイートポテト 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳 スキムミルク	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 さつま芋 無塩バター	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ チンゲン菜 キャベツ 人参 きゅうり パナナ 大根	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 殺菌酢 麦茶
29 金	人参煮 麦茶	丸パン コーンスープ(玉ねぎ・コーン) ミートローフ 小松菜とツナのソテー グレープフルーツ 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 かつおフレーク	丸パン パン粉 片栗粉 油 米 砂糖	玉ねぎ コーン 小松菜 もやし 人参 グレープフルーツ 塩昆布	水 シチューフレーク 塩 トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素 麦茶
30 土	ウエハース 麦茶	鶏丼 味噌汁(大根・長ねぎ・チンゲン菜) キャベツサラダ チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 ウエハース	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 キャベツ コーン 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 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	15.9	300	1.5
幼児 平均量	578	20.6	16.9	289	1.5
乳児 目標量	481	16.8	13.9	225	1.3
乳児 平均量	472	16.6	13.3	254	1.2

☆園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。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。