

2026年

5月 給食献立表

日曜	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
1 ・ 29	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) 麦ごはん(全園児用) 豚肉と春野菜の赤みそ炒め レモン酢和え(しらす干し)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳・豚肉・しらす干し・調整豆乳・鶏卵・プロセチナス・脱脂粉乳	精白米・押麦・白玉ふ・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス	初イフルーツ・えのきたけ・青ねぎ・ゆでたけのこ・たまねぎ・しめじ・グリーンアスパラガス・にんじん・にんにく・しょうが・きゅうり・みかん缶・レモン(汁使用)	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・赤色辛みそ・清酒・中華スープの素・食塩(塩もみ用)・食酢
2 16 30	焼きビーフン 飲むヨーグルト	ウエハース7g(未満児) 豆乳 バナナ(75g) かりんとう	豚肉・ドリンクヨーグルト・調整豆乳	カレー・ビーフン・植物油・ごま油・かりんとう	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・しょうが・乾しいたけ・バナナ	中華スープの素・食塩・ガーリックパウダー・清酒・濃口しょうゆ
7	麦ごはん(未満児用) 豚カツ サラダ菜(7g) きのこ豆乳のコンスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク ベーカドポテト	牛乳・豚肉・鶏卵・調整豆乳・脱脂粉乳・ベーコン	せんべい・精白米・押麦・小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも・バター・植物油・マヨネーズ	サクラな・クリームチーズ・ホールコーン缶・エリンギ・しめじ・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	食塩・鳥がらだし・カレー粉
21	麦ごはん(未満児用) 魚の新緑揚げ サラダ菜(7g) きのこ豆乳のコンスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク ベーカドポテト	牛乳・白身魚・鶏卵・調整豆乳・脱脂粉乳・ベーコン	せんべい・精白米・押麦・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・バター・植物油・マヨネーズ	パセリ・サクラな・クリームチーズ・ホールコーン缶・エリンギ・しめじ・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	食塩・白ワイン・鳥がらだし・カレー粉
8 ・ 22	ぶどうパン(未満児用) 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 かむかむ海藻サラダ	牛乳(未満児) パンアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク かやくごはん(おやつ)	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・カットわかめ・しらす干し・油揚げ	ぶどうパン・マーガリン・小麦粉・生クリーム(植物性)・植物油・三温糖・ごま油・精白米・押麦	パンアップル缶・プロコリー・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム缶・切干だいこん・キャベツ・ごぼう・生しいたけ	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・食酢・清酒
9 ・ 23	きつねうどん オレンジ(75g)	ウエハース7g(未満児) 豆乳 バームクーヘン	油揚げ・調整豆乳	カレー・干しうどん・三温糖・バームクーヘン	ほうれんそう・にんじん・オレソ	清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
11 ・ 28	ビースごはん(未満児用) いろいろ野菜と魚のオープン焼き わかめスープ(たまねぎ)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク マールーカオ(中国風蒸しパン) 野菜こんぶ	牛乳・白身魚・粉チーズ・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク・野菜昆布	精白米・押麦・炒り油・じゃがいも・ごま油・小麦粉・黒砂糖・植物油	もも缶・グリーンピース・しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・エリンギ・グリーンアスパラガス・青ねぎ	食塩・清酒・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー・重曹
25	麦ごはん(未満児用) カレー トマトとわかめのサラダ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) ラッシー(スキム) マカロニのきな粉和え	牛乳・牛肉・カットわかめ・脱脂粉乳・ドリンクヨーグルト・きな粉	精白米・押麦・じゃがいも・カレー粉・なたね油・三温糖・植物油・ごま油・マカニ・黒砂糖	もも缶・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・ホールコーン缶・トマト・きゅうり	鳥がらだし・食塩(塩もみ用)・食酢・濃口しょうゆ
12 ・ 26	麦ごはん(未満児用) シーフードオムレツ トマト(32g) 小松菜のスープ	牛乳(未満児) パンアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク ポテトドーナツ いりいりこ	牛乳・鶏卵・まぐろ油漬缶・鶏肉・脱脂粉乳・豆乳・煮干し	精白米・押麦・マーガリン・じゃがいも・上新粉・三温糖・揚げ油	パンアップル缶・たまねぎ・さやいんげん・トマト・こまつな・ホールコーン缶・にんじん	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー
13 ・ 27	ロールパン(未満児用) 豆腐のハンバーグ レタス(10g) ベーコンスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク そらまめ ビスケット	牛乳・プロセスチーズ・牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・ベーコン・脱脂粉乳	ロールパン・植物油・パン粉・ごま油・じゃがいも・ビスケット	たまねぎ・レタス・にんじん・青ねぎ・そらまめ(さや入り)	ナツメ・米みそ・鳥がらだし・食塩
14	おにぎり 鶏のから揚げ サラダ菜(7g) マカロニサラダ 野菜スープ いちご(50g)	牛乳(未満児) スキムミルク フルーツサンド	牛乳・鶏肉・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・揚げ油・マカニ・マヨネーズ・ロールパン・生クリーム(植物性)・三温糖	しょうが・サクラな・きゅうり・にんじん・キャベツ・たまねぎ・パセリ・いちご・バナナ・もも缶	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・食塩(塩もみ用)・鳥がらだし・食塩
15	カレーうどん バナナ(150g)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 黒糖ゼリー	牛乳・豚肉・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉	せんべい・干しうどん・植物油・カレー粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・トマトビュレ・バナナ	濃口しょうゆ・みりん・かつお昆布だし
18	麦ごはん(未満児用) 高野豆腐と野菜の含め煮 みそドレッシングサラダ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) ラッシー(スキム) マカロニのきな粉和え	牛乳・鶏肉・高野豆腐・ロースハム・脱脂粉乳・ドリンクヨーグルト・きな粉	精白米・押麦・植物油・三温糖・マカニ・黒砂糖	もも缶・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・キャベツ・もやし・きゅうり	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・米みそ・食酢

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール活性当量:RAE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	473	17.4	14.4	269	2.1	156	0.32	0.43	25	4.5	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満

