



献立表

日祝あり

2026年5月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩相当量 ()は未測定	材 料 名 (◎は1午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
9 土	御飯 ハンバーグ(ブロックリー) スパゲティサラダ 青菜スープ オレンジ	575.1(600.4) 20.4(18.4) 15.6(14.9) 1.2(1.0)	米、〇米粉、スパゲティ、 〇砂糖、片栗粉、 〇油、油、砂糖◎ビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 〇無調整豆乳、フチ豆腐 (Ca.鉄、食物繊維)、 〇こしあん(生)、 ◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、ブロックリー、 こまつな、きゅうり、 にんじん、〇ほうれんそう、 コーン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、 〇ベーキングパウダー、 しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 柏もち風蒸しパン
02 土	御飯 豚のソース焼き 切干大根の和え物 すまし汁(豆腐・ねぎ) みかん缶	544.5(474.7) 19.6(17.8) 13.6(13.3) 1.4(1.2)	米、〇ホットケーキ粉、 油、〇砂糖◎アンパンマン ビスケット◎砂糖、 糖、	〇牛乳、豚肉(肩)、フチ豆腐 (Ca.鉄、食物繊維)、 〇豆乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、きゅうり、 切り干しだいごん、ねぎ、 にんにく〇いちごジャム	かつお・昆布だし汁、 ウスターソース、 しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 スコーン
1 金 17 日	三宅昇 小松菜のナムル じゃがいもわかめのスープ みかん缶	554.7(530.6) 20.5(19.3) 14.9(15.4) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、〇米、 〇油、片栗粉、〇砂糖、 ごま油、ごま、砂糖、 ◎お子様せんべい◎ごま	〇牛乳、豚肉(もも)、 〇豆乳、カットわかめ、 〇炊き込みわかめ	バナナ、チンゲンサイ、 もやし、こまつな、 にんじん、コーン缶、 にんにく、しょうが、 みかん缶	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	お茶 お子様せんべい	牛乳 わかめおにぎり
4 月 18	肉味噌うどん ポトフスープ フルーツポンチ	522.3(456.9) 20.8(18.7) 13.9(13.6) 1.6(1.3)	ゆでうどん、〇米、 じゃがいも、砂糖、 〇油、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、 鶏もも肉、 〇ツナ水煮、みそ、 ◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、 パイン缶、にんじん、 キャベツ、エリンギ、 〇にんじん、 〇たまねぎ、 〇パセリ粉、 しょうが◎バナナ	かつお・昆布だし汁、 酒、しょうゆ、食塩、 〇カレー粉	牛乳 バナナ	牛乳 カレーピラフ(ツナ)
5 火 19	御飯 厚揚げと鶏肉のトマト煮 大根とコーンのサラダ かぼちゃスープ オレンジ	525.9(470.9) 19.8(18.5) 15.3(15.3) 1.5(1.3)	米、〇ホットケーキ粉、 油、〇砂糖、小麦粉、 〇すりごま、 〇油、砂糖◎お子様せんべい	〇牛乳、鶏もも肉、 厚揚げ、 〇無調整豆乳、みそ	たまねぎ、だいごん、 かぼちゃ、 オレンジ、 カットトマト缶、 きゅうり、 にんじん、 しめじ、 コーン、 にんにく	かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、 中濃ソース、 酢、 しょうゆ、食塩	お茶 お子様せんべい	牛乳 セサミケーキ(米粉)
6 水 20	御飯 肉じゃが ブロックリーのマヨしょうゆ和え(ツナ) みそ汁(白菜・たまねぎ) みかん缶	563.1(490.9) 20.1(18.2) 14.3(13.9) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、 〇米、エッグア、 砂糖、油◎お子様せんべい	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、 ツナ水煮、みそ、 ◎かつお節	たまねぎ、ブロックリー、 はくさい、 にんじん、 オレンジ、 〇にんじん、 きゅうり、 みかん缶	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 〇しょうゆ、 酒、みりん	お茶 お子様せんべい	牛乳 人参おかかおにぎり
07 木 21	御飯 かれのいか焼き 和風ポテトサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) オレンジ	547.1(476.3) 20.1(17.8) 13.8(13.4) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、 〇ホットケーキ粉、 〇砂糖、 〇油、片栗粉、 油、砂糖◎ビスケット	〇牛乳、 かれい、 フチ豆腐 (Ca.鉄、食物繊維)、 みそ、 〇無調整豆乳、 わかめ、 ◎牛乳	にんじん、 オレンジ、 たまねぎ、 〇干ししぶどう、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん、 酢、 酒	牛乳 ビスケット	牛乳 レーズンケーキ
08 金 22	御飯 油淋鶏 のりじゃこサラダ(しらす) すまし汁(切干大根・コーン) フルーツポンチ	538.7(466.2) 19.3(17.2) 16.0(15.0) 1.6(1.4)	〇じゃがいも、 米、砂糖、 〇片栗粉、 ごま油、 〇砂糖、 油、片栗粉、 〇油、 ごま◎白い風船	〇牛乳、 鶏もも肉(皮付き)、 しらす干し、 〇みそ、 きざみり	バナナ、 こまつな、 みかん缶、 キャベツ、 パイン缶、 にんじん、 ねぎ、 コーン、 万能ねぎ、 切り干しだいごん、 にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酒、酢、 〇みりん、 食塩	お茶 白い風船	牛乳 みそポテト風
10 日 23 土	焼きうどん マセドアンサラダ すまし汁(わかめ・にんじん) バナナ	529.3(468.1) 20.2(18.3) 15.1(14.6) 1.6(1.4)	ゆでうどん、 さつまいも、 〇米、 エッグア、 ごま油、 〇ごま◎アンパンマン ビスケット	〇牛乳、 豚肉(肩)、 〇ツナ水煮、 〇塩こんぶ、 かつお節、 わかめ、 ◎牛乳	バナナ、 にんじん、 チンゲンサイ、 たまねぎ、 きゅうり、 ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん、 食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 ツナ昆布おにぎり
3 日 24	インディアンライス さつまいものサラダ 小松菜とベーコンのスープ バナナ	536.9(509.9) 20.0(18.7) 15.9(15.6) 1.3(1.1)	米、 さつまいも、 エッグア、 油、 ◎お子様せんべい	〇牛乳、 鶏もも肉、 ベーコン◎ふりかけゆかり	バナナ、 たまねぎ、 にんじん、 こまつな、 きゅうり、 干しぶどう、 ピーマン、 パセリ粉	かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、 食塩、 カレー粉	お茶 お子様せんべい	牛乳 ゆかりおにぎり
11 月 25	御飯 さわらのごま照り焼き 根菜のきんぴら みそ汁(じゃがいも・ほうれん草) みかん缶	534.9(463.7) 21.2(18.7) 14.9(14.1) 1.6(1.4)	米、 じゃがいも、 〇クッパ、 油、 砂糖、 ごま油、 ごま◎白い風船	〇牛乳、 さわら、 豚肉(肩)、 みそ、 ◎牛乳	みかん缶、 にんじん、 〇いちごジャム、 ほうれんそう、 ごぼう、 切り干しだいごん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん、 酒	お茶 白い風船	牛乳 クラッカーサンド(いちごジャム)
12 火 26	ハヤシライス 白菜のフレンチサラダ オレンジ	566.5(493.6) 20.9(18.9) 15.4(14.7) 1.3(1.1)	米、 〇米、 油、 小麦粉、 砂糖、 〇ごま◎ビスケット	〇牛乳、 豚肉(もも)、 〇しらす干し	はくさい、 たまねぎ、 にんじん、 オレンジ、 〇こまつな、 しめじ、 きゅうり、 カットトマト缶、 エリンギ、 干しぶどう、 〇ふりかけ ゆかり、	かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、 酢、 ウスターソース、 食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 3色おにぎり(しらす)
13 水 27	御飯 豆腐入り鶏つくね キャベツとわかめの酢の物 みそ汁(なめこ・小松菜) オレンジ	545.0(457.1) 20.4(18.7) 17.8(13.7) 1.6(1.4)	米、 〇ロールパン、 〇グラニュー糖、 〇油、 片栗粉、 ごま、 砂糖、 〇食パン◎アンパンマン ビスケット	〇牛乳、 鶏ひき肉、 フチ豆腐 (Ca.鉄、食物繊維)、 みそ、 ひじき、 わかめ	たまねぎ、 キャベツ、 オレンジ、 こまつな、 にんじん、 なめこ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん、 酢	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 あげぼん(幼児) シュガートースト(乳児)
14 木 28	御飯 チキンカツ ポパイサラダ(ベーコン) えのきのスープ バナナ	517.6(456.5) 20.5(18.2) 15.6(14.8) 1.3(1.1)	米、 〇砂糖、 油、 パン粉、 小麦粉、 砂糖◎ビスケット	〇牛乳、 〇無調整豆乳、 鶏もも肉、 ベーコン(アレルゲン除去)、 ◎牛乳	バナナ、 ほうれんそう、 にんじん、 〇みかん缶、 えのきたけ、 ねぎ、 切り干しだいごん、 〇かんでんくック	かつお・昆布だし汁、 中濃ソース、 ケチャップ、 しょうゆ、 酢、 食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 豆乳かん(みかん)
15 金 29	御飯 回鍋肉 トマトとささみの中華和え すまし汁(さつまいも・たまねぎ) バナナ	544.1(479.9) 20.8(18.8) 14.9(14.4) 1.4(1.2)	米、 〇ホットケーキ粉、 さつまいも、 〇砂糖、 ごま油、 砂糖、 〇油◎白い風船	〇牛乳、 豚肉(肩)、 〇無調整豆乳、 鶏ささ身、 みそ	バナナ、 キャベツ、 ブロックリー、 トマト、 にんじん、 たまねぎ、 〇こまつな、 きゅうり、 〇ブルーベリー(乾)、 ピーマン、 にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酢、 みりん、 食塩	お茶 白い風船	牛乳 お野菜蒸しパン(小松菜)
16 土 30	麻婆豆腐丼 チンゲン菜ともやしサラダ すまし汁(にんじん・かぶ) バナナ	545.4(480.9) 19.9(18.1) 15.5(14.9) 1.5(1.2)	米、 〇ホットケーキ粉、 〇砂糖、 砂糖、 片栗粉、 ごま油、 〇油◎アンパンマン ビスケット	〇牛乳、 フチ豆腐 (Ca.鉄、食物繊維)、 豚ひき肉、 〇無調整豆乳、 みそ、 ◎牛乳	バナナ、 もやし、 にんじん、 チンゲンサイ、 かぶ、 ねぎ、 〇いちごジャム、 にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酢、 酒、 食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 カップケーキ(いちごジャム)
31 日	ジャージャーうどん ポトフスープ フルーツポンチ	516.5(494.4) 20.3(19.1) 15.6(15.9) 1.7(1.5)	ゆでうどん、 〇米、 じゃがいも、 砂糖、 片栗粉、 ごま油、 〇ごま、 ◎お子様せんべい	〇牛乳、 豚ひき肉、 鶏もも肉(皮付き)、 米みそ(淡色羊みそ)、 〇炊き込みわかめ	たまねぎ、 みかん缶、 にんじん、 パイン缶、 きゅうり、 こまつな、 コーン缶、 エリンギ、 にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 食塩	お茶 お子様せんべい	牛乳 ごまわかめおにぎり

都合により献立を変更することがあります。
献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。
毎食麦茶がつけます。