

5月 献立表 幼児食

2026年 5月

つむぎ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 金	ごはん 豆腐ハンバーグ チーズマッシュポテ にんじんグラッセ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	○牛乳 ◎カルピス ◎ジャージャー種	豚ももミンチ、木綿豆腐、牛乳、プロセスチーズ、油揚げ、乳酸菌飲料、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りょくとうもやし	うるち米、かたくり粉、調合油、じゃがいも、食塩不使用バター、きび砂糖、蒸し中華めん、ごま油	食塩、米みそ、トマトケチャップ、昆布・煮干しだし、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 626kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.3g 炭水化物 96.5g 塩分 2.7g
2 土	焼き鳥丼 チョレギサラダ スープ(コーン・じゃがいも)	○牛乳 ◎牛乳 ◎枝豆おにぎり	鶏もも肉、牛乳	長ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、刻みのり、たまねぎ、コーン缶、日高こんぶ、えだまめ、塩昆布	うるち米、きび砂糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、水、米酢、食塩、コンソメ	エネルギー 524kcal たんぱく質 26.9g 脂質 10.7g 炭水化物 83.5g 塩分 1.8g
7 木	ごはん あじの梅みそおかか焼き 切り干し大根の煮物 花魁のすまし汁 メロン	○牛乳 ◎牛乳 ◎米粉の抹茶ケーキ	あじ、かつお節、油揚げ、牛乳、調製豆乳	梅干し、切干しだいこん、にんじん、さやえんどう、たまねぎ、メロン	うるち米、きび砂糖、炒め油、花魁、米粉、かたくり粉、サラダ油、粉糖	米みそ、本みりん、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、抹茶、ベーキングパウダー	エネルギー 515kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.8g 炭水化物 81.5g 塩分 2.4g
8 金	ポークカレーライス コールスローサラダ 洋風春雨スープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎オレンジ寒天	豚もも肉、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、ごまつな、粉寒天、みかんジュース	うるち米、じゃがいも、炒め油、はるさめ、きび砂糖	水、カレールー、食塩、マヨドレ、コンソメ	エネルギー 507kcal たんぱく質 15.4g 脂質 17.9g 炭水化物 77.8g 塩分 1.0g
9 土	野菜のそぼろ丼 切干大根の和風サラダ 味噌汁(ほうれん草・にんじん)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ゆかりわかめおにぎり	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、きゅうり、ほうれん草、カットわかめ	うるち米、きび砂糖、炒め油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、米酢、米みそ、昆布・煮干しだし、ゆかり	エネルギー 524kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.5g 炭水化物 87.6g 塩分 1.3g
11 月	納豆ごはん 鶏肉のチーズ焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁(なめこ・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎そら豆としらすおにぎり	挽きわり納豆、鶏もも肉、プロセスチーズ、油揚げ、かつお節、牛乳、しらす干し	たまねぎ、ごまつな、にんじん、なめこ、そらまめ、日高こんぶ	うるち米、いりごま	こいくちしょうゆ、食塩、米みそ、昆布・煮干しだし、清酒	エネルギー 451kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.1g 炭水化物 74.3g 塩分 1.7g
12 火	ごはん かれいの煮つけ ひじきの煮物 さつき汁	○牛乳 ◎麦茶 ◎手作りグラノーラヨーグルト	かれい、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、ブレンヨーグルト	しょうが、干しひじき、にんじん、たけのこ、カットわかめ、干しぶどう	うるち米、きび砂糖、炒め油、オートミール、サラダ油、メープルシロップ	水、清酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、麦茶	エネルギー 369kcal たんぱく質 17.2g 脂質 8.5g 炭水化物 59.0g 塩分 1.3g
13 水	ごはん 豚肉の香味炒め ポテトサラダ 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・高野豆腐)	○牛乳 ◎ライスクッキー ◎牛乳	豚もも肉、プロセスチーズ、高野豆腐、牛乳	長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、きゅうり、日本かぼちゃ、たまねぎ、いちご	うるち米、いりごま、ごま油、じゃがいも、米粉、かたくり粉、上白糖、調合油	こいくちしょうゆ、本みりん、マヨドレ、食塩、米みそ、昆布・煮干しだし、ベーキングパウダー、水	エネルギー 552kcal たんぱく質 20.4g 脂質 22.8g 炭水化物 71.5g 塩分 1.4g
14 木	ごはん めかじきのマーマレード焼き フロッコリーとじゃがいものオープン焼き そら豆のポタージュ	○牛乳 ◎牛乳 ◎五平餅	めかじき、牛乳	オレンジマーマレード、フロッコリー、そらまめ、たまねぎ、にんじん	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、きび砂糖、調合油	こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 584kcal たんぱく質 24.7g 脂質 13.3g 炭水化物 97.3g 塩分 1.9g
15 金	ごはん チキン南蛮 キャベツとにんじんの刻みのり和え 清見オレンジ	○牛乳 ◎牛乳 ◎ココアお麩ラスク	鶏もも肉、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン缶、刻みのり、きよみ	うるち米、米粉、サラダ油、きび砂糖、ごま油、釜焼きふ、食塩不使用バター	清酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米酢、マヨドレ、食塩、ビュアココア	エネルギー 518kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.3g 炭水化物 63.4g 塩分 0.8g
16 土	焼き鳥丼 チョレギサラダ スープ(コーン・じゃがいも)	○牛乳 ◎牛乳 ◎枝豆おにぎり	鶏もも肉、牛乳	長ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、刻みのり、たまねぎ、コーン缶、日高こんぶ、えだまめ、塩昆布	うるち米、きび砂糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、水、米酢、食塩、コンソメ	エネルギー 524kcal たんぱく質 26.9g 脂質 10.7g 炭水化物 83.5g 塩分 1.8g
18 月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ひじきと小松菜の納豆和え 野菜碗	○牛乳 ◎牛乳 ◎ナポリタン風ビーフン	鶏もも肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳、ウインナーソーセージ	にんにく、しょうが、おろし汁、たまねぎ、りんごジュース、干しひじき、ごまつな、りょくとうもやし、にんじん、キャベツ、干しいたけ、青ピーマン	うるち米、かたくり粉、調合油、炒め油、きび砂糖、いりごま、じゃがいも、ビーフン、サラダ油	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、食塩、中濃ソース	エネルギー 498kcal たんぱく質 19.0g 脂質 18.6g 炭水化物 68.4g 塩分 2.4g
19 火	ごはん 鮭のちゃんや焼き 味噌汁(にら・厚揚げ・たまねぎ) メロン	○牛乳 ◎牛乳 ◎豆腐のきな粉ケーキ	さけ、厚揚げ、牛乳、木綿豆腐、きな粉、調製豆乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、にら、メロン	うるち米、有塩バター、きび砂糖、米粉、かたくり粉	食塩、米みそ、清酒、本みりん、昆布・煮干しだし、ベーキングパウダー	エネルギー 461kcal たんぱく質 22.5g 脂質 11.2g 炭水化物 71.4g 塩分 1.3g
20 水	備蓄米わかめごはん 松風焼き アスパラとキャベツのおかかあえ 味噌汁(だいこん・油揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎お好み焼き風いもち	鶏ひき肉、木綿豆腐、かつお節、油揚げ、牛乳、ウインナーソーセージ	カットわかめ、たまねぎ、長ねぎ、アスパラガス、キャベツ、だいこん、万能ねぎ、あおのり	アルファ化米、きび砂糖、サラダ油、いりごま、じゃがいも、かたくり粉	食塩、米みそ、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、水、中濃ソース、マヨドレ	エネルギー 434kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.1g 炭水化物 61.2g 塩分 2.5g
21 木	ごはん あじの梅みそおかか焼き 切り干し大根の煮物 花魁のすまし汁 メロン	○牛乳 ◎牛乳 ◎米粉の抹茶ケーキ	あじ、かつお節、油揚げ、牛乳、調製豆乳	梅干し、切干しだいこん、にんじん、さやえんどう、たまねぎ、メロン	うるち米、きび砂糖、炒め油、花魁、米粉、かたくり粉、サラダ油、粉糖	米みそ、本みりん、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、抹茶、ベーキングパウダー	エネルギー 515kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.8g 炭水化物 81.5g 塩分 2.4g
22 金	ポークカレーライス コールスローサラダ 洋風春雨スープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎オレンジ寒天	豚もも肉、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、ごまつな、粉寒天、みかんジュース	うるち米、じゃがいも、炒め油、はるさめ、きび砂糖	水、カレールー、食塩、マヨドレ、コンソメ	エネルギー 507kcal たんぱく質 15.4g 脂質 17.9g 炭水化物 77.8g 塩分 1.0g

23	野菜のそぼろ丼 切干大根の和風サラダ 味噌汁(ほうれん草・にんじん)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ゆかりわかめおにぎり	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、切干しいんご、きゅうり、ほうれんそう、カットわかめ	うるち米、きび砂糖、炒め油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、米酢、米みそ、昆布・煮干しだし、ゆかり	エネルギー 524kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.5g 炭水化物 87.6g 塩分 1.3g
25	納豆ごはん 鶏肉のチーズ焼き 小松菜の蒸し 味噌汁(なめこ・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎そら豆としらすおにぎり	挽きわり納豆、鶏もも肉、プロセスチーズ、油揚げ、かつお節、牛乳、しらす干し	たまねぎ、こまつな、にんじん、なめこ、そらまめ、日高こんぶ	うるち米、いりごま	こいくちしょうゆ、食塩、米みそ、昆布・煮干しだし、清酒	エネルギー 451kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.1g 炭水化物 74.3g 塩分 1.7g
26	ごはん かれの煮つけ ひじきの煮物 さつ汁	○牛乳 ◎麦茶 ◎手作りグラノーラヨーグルト	かれの、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト	しょうが、干しひじき、にんじん、たけのこ、カットわかめ、干しぶどう	うるち米、きび砂糖、炒め油、オートミール、サラダ油、メープルシロップ	水、清酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、麦茶	エネルギー 369kcal たんぱく質 17.2g 脂質 8.5g 炭水化物 59.0g 塩分 1.3g
27	ごはん 豚肉の香味炒め ポテトサラダ 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・高野豆腐)	○牛乳 ◎ライスクッキー ◎牛乳	豚もも肉、プロセスチーズ、高野豆腐、牛乳	長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、きゅうり、日本かぼちゃ、たまねぎ、いちご	うるち米、いりごま、ごま油、じゃがいも、米粉、かたくり粉、上白糖、調合油	こいくちしょうゆ、本みりん、マヨドレ、食塩、米みそ、昆布・煮干しだし、ベーキングパウダー、水	エネルギー 552kcal たんぱく質 20.4g 脂質 22.8g 炭水化物 71.5g 塩分 1.4g
28	ごはん めかじきのマーメイド焼き フロッキーとじゃがいものオープン焼き そら豆のポタージュ	○牛乳 ◎牛乳 ◎五平餅	めかじき、牛乳	オレンジマーメイド、フロッキー、そらまめ、たまねぎ、にんじん	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、きび砂糖、調合油	こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 584kcal たんぱく質 24.7g 脂質 13.3g 炭水化物 97.3g 塩分 1.9g
29	ごはん チキン南蛮 キャベツとにんじんの刻みのり和え 清見オレンジ	○牛乳 ◎牛乳 ◎ココアお麩ラスク	鶏もも肉、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン缶、刻みのり、きよみ	うるち米、米粉、サラダ油、きび砂糖、ごま油、釜焼きふ、食塩不使用バター	清酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米酢、マヨドレ、食塩、ビュアココア	エネルギー 518kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.3g 炭水化物 63.4g 塩分 0.8g
30	焼き鳥丼 チョレギサラダ スープ(コーン・じゃがいも)	○牛乳 ◎牛乳 ◎枝豆おにぎり	鶏もも肉、牛乳	長ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、刻みのり、たまねぎ、コーン缶、日高こんぶ、えだまめ、塩昆布	うるち米、きび砂糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、水、米酢、食塩、コンソメ	エネルギー 545kcal たんぱく質 27.0g 脂質 12.7g 炭水化物 83.9g 塩分 2.1g

※ウインナー、ハム、マヨドレ、パン、ホットケーキミックス、パン粉には卵は含まれません。

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

※都合により献立を変更することがあります