

献立表

2026年5月

日 曜	時間帯	献立		材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 ()は未測定
		土曜日の昼食は0~2歳のみ		黄	赤	緑	
		★手作りおやつ		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	
1 金	昼食	鮭チャーハン 中華サラダ ワンタンスープ	米、油 ごま、ごま油、砂糖 ワンタンの皮	鮭フレーク 鶏肉	玉ねぎ、にんじん、アスパラガス キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん 玉ねぎ、チンゲン菜	442(408) 15.7(15.2) 9.7(11.2)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		1.4(1.2)	
2 土	昼食	焼きうどん オニオンスープ みかん(缶詰)	油、うどん	ツナ 	にんじん、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(278) 0.0(12.6) 0.0(10.3) 0.0(1.4)	
	7 木	昼食	カナティアンドライカレー 和風大根サラダ わかめスープ	米、油、砂糖 油	豚肉、大豆 わかめ	玉ねぎ、トマト缶、にんじん 大根、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、えのきだけ	554(481) 21.6(19.8) 14.4(14.7)
8 金	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(青のり・ごま)	米、ごま、油、ごま油	牛乳 青のり		2.2(1.8)	
	昼食	ツナ丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁	米、油、砂糖、片栗粉 砂糖	ツナ みそ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ キャベツ、玉ねぎ、にんじん	501(433) 18.4(17.3) 15.0(14.7)	
9 土	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		1.4(1.2)	
	昼食	スパゲティのトマト煮 ポテトスープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ じゃが芋	ツナ	にんじん、トマト缶、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(277) 0.0(12.7) 0.0(8.7) 0.0(1.1)	
11 月	昼食	ごはん 豚肉のフルーツソース焼き フレンチサラダ コーン入りスープ	米 油、砂糖 油 じゃが芋	豚肉	パイン缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、チンゲン菜	499(469) 21.0(19.9) 16.4(16.9) 1.4(1.2)	
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		牛乳			
12 火	昼食	ごはん さばの香味焼き 小松菜のいり煮 みそ汁	米 油、砂糖 油、砂糖	さば 油揚げ みそ	ねぎ、しょうが キャベツ、小松菜、にんじん、しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん	469(422) 21.3(19.4) 15.6(15.4) 1.6(1.3)	
	午後おやつ	牛乳 ★グレープゼリー	砂糖	牛乳 寒天	ぶどうジュース		
13 水	昼食	煮込みうどん ひじきとさつま芋の煮物 ヨーグルト	うどん さつま芋、油、砂糖	鶏肉 油揚げ、大豆、ひじき ヨーグルト	大根、ねぎ、にんじん、ほうれん草、干しいたけ にんじん	544(497) 22.5(21.5) 9.4(10.7)	
	午後おやつ	牛乳 ★茶めしおにぎり	米、油	牛乳		2.1(1.8)	
14 木	昼食	豆腐のオイスターソース飯 春雨スープ バナナ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 はるさめ	豆腐、鶏肉	玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ キャベツ、ねぎ、にんじん バナナ	511(442) 21.3(19.5) 12.1(12.8)	
	午後おやつ	牛乳 ★米粉のマカロニあべかわ	米粉マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		1.3(1.1)	
15 金	昼食	ごはん かれいのカレー揚げ 三色あえ みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉	かれい みそ、わかめ	しょうが キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、にんじん	482(452) 21.0(19.4) 13.3(14.1) 1.6(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳			
16 土	昼食	煮込みうどん いため煮 みかん(缶詰)	うどん 油、砂糖、じゃが芋	ツナ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(297) 0.0(13.1) 0.0(10.3) 0.0(1.0)	

献立表

2026年5月

日 曜	時間帯	献立		材 料 名			エネルギー たんぱく質 <small>糖質/食塩相当量 ()は未満</small>
		土曜日の昼食は0~2歳のみ	★手作りおやつ	黄	赤	緑	
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 月	昼食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 いんげんのごまあえ かきたま汁	米 はるさめ、砂糖、片栗粉 ごま、砂糖 片栗粉	鶏肉 卵	玉ねぎ、しょうが キャベツ、いんげん、にんじん かぶ、にんじん、かぶの葉	446(41.2) 22.2(20.6) 11.3(12.3) 1.7(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい2種		牛乳			
19 火	昼食	焼きそば 煮豆 人参とほうれん草のスープ	中華めん、油 砂糖	豚肉、青のり 金時豆	キャベツ、もやし、にんじん 玉ねぎ、ほうれん草、にんじん	480(43.5) 20.0(18.8) 10.4(11.5) 2.2(1.8)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(わかめ)	米、油	牛乳 わかめ			
20 水	昼食	ごはん かれのいムニエル 切干ナポリ キャベツとじゃが芋のスープ	米 油、小麦粉、片栗粉 油 じゃが芋	かれのい 豚肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、切干大根 キャベツ、にんじん	546(48.6) 23.6(21.2) 17.1(16.9) 1.7(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 ★豆乳揚げドーナツ	ミックス粉、小麦粉、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳 豆乳			
21 木	昼食	ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ ひじきのサラダ みそ汁	米 砂糖、油、片栗粉 ごま油、ごま、砂糖 ふ	鶏肉 ひじき みそ	レモン果汁、しょうが 小松菜、にんじん、コーン にんじん、玉ねぎ	541(48.2) 25.1(22.4) 17.4(17.0) 2.1(1.8)	
	午後おやつ	牛乳 ★お好み焼き	片栗粉、マッシュポテト、油	牛乳 ツナ、かつお節、青のり	キャベツ		
22 金	昼食	ごはん さばのしょうが煮 わかめの和え物 五目汁	米 砂糖 油 じゃが芋	さば わかめ みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、にんじん にんじん、チンゲン菜、ごぼう	469(41.5) 21.5(19.5) 16.8(15.9) 1.7(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳			
23 土	昼食	スパゲティのカレー煮 オニオンスープ みかん(缶詰)	油、砂糖、スパゲティ	ツナ 	にんじん、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(26.3) 0.0(13.0) 0.0(8.7) 0.0(1.3)	
25 月	昼食	ポークカレーライス ピクルス風サラダ 青菜のスープ	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 砂糖	豚肉、スキムミルク	玉ねぎ、にんじん 大根、きゅうり、コーン、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ	526(47.5) 17.4(16.6) 14.3(14.8) 1.9(1.6)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳			
26 火	昼食	ごはん 鮭フライ おひたし みそ汁	米 油、パン粉、小麦粉	鮭 みそ	キャベツ、小松菜、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ	494(44.4) 22.8(20.6) 14.9(15.0) 1.5(1.3)	
	午後おやつ	牛乳 ★アップルゼリー	砂糖	牛乳 寒天	りんごジュース		
27 水	昼食	スパゲティナポリタン ポテトスープ バナナ	スパゲティ、油 じゃが芋	豚肉	玉ねぎ、トマト缶、にんじん、しめじ、ピーマン にんじん、玉ねぎ バナナ	520(45.6) 21.8(19.9) 10.8(11.8) 1.8(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(高野豆腐)	米、砂糖	牛乳 ツナ、高野豆腐	にんじん		
28 木	昼食	ごはん さばのみそ煮 コーンあえ けんちん汁	米 砂糖 砂糖 油	さば、みそ 豆腐	ねぎ、しょうが ほうれん草、コーン、キャベツ、にんじん にんじん、ごぼう、ねぎ	536(47.6) 23.7(21.3) 17.8(17.1) 1.7(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 ★レモンケーキ	ミックス粉、粉糖、油、砂糖	牛乳 豆乳	レモン果汁		
29 金	昼食	ごまかけごはん じゃがいものうま煮 みそ汁 はっ酵乳	米、ごま じゃが芋、しらたき、油、砂糖	豚肉 みそ はっ酵乳	玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、にんじん	476(45.3) 20.0(19.4) 11.3(12.7) 1.6(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい2種	せんべい	牛乳			
30 土	昼食	焼きうどん キャベツのスープ みかん(缶詰)	油、うどん	鶏肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ、キャベツ みかん缶	0(24.3) 0.0(13.5) 0.0(6.0) 0.0(1.2)	

※乳児のみ午前中に牛乳が出ます。
※★印は手作りおやつです。



旬の食材として
アスパラガス キャベツ 小松菜 玉ねぎ
チンゲン菜 かねい を献立に取り入れました。

物資の都合上、献立を変更することがあります。
ご了承ください。

