

5月給食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児	以上児
1	金	飲み物 お菓子	かぶとパンバーブレート キャベツのハムサラダ スープ(にんじん・コーン) ヨーグルト(りんごジャム)	牛乳 こいのぼりクッキー	豚ひき肉・スキムミルク ロースハムスライス プレーンヨーグルト・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・調合油 パン粉・マヨドレ・上白糖 りんごジャム・薄力粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・コーン	飲み物・食塩・水 トマトチャップ・コンソメ・ココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	502 601 18 22.3 19 22.6 259 285 1.6 1.5 1	502 601 18 22.3 19 22.6 259 285 1.6 1.5 1
2	土	飲み物 お菓子	ごはん すき焼き風 野菜とツナの和え物 みそ汁(大根・油揚げ) バナナ	牛乳 塩昆布おにぎり	豚小間・木綿豆腐・ツナ 油揚げ・みそ・普通牛乳	お菓子・米・上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ・ごまつな 大根・バナナ・塩昆布	飲み物・だし おろししょうが・しょうゆ 料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	492 586 19 23.6 12.7 15.1 248 268 2.6 2.9 1.2	492 586 19 23.6 12.7 15.1 248 268 2.6 2.9 1.2
4	月	飲み物 お菓子	塩ラーメン コンソメポテト バイナップル缶	牛乳 ツナマヨおにぎり	豚小間・普通牛乳・ツナ	お菓子・中華めん・ごま油 じゃがいも・調合油・米 マヨドレ	たまねぎ・にんじん・コーン カットわかめ・バインアップル缶	飲み物・食塩・水 鶏ガラスープ顆粒・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	420 499 13.5 16.6 11.1 13.1 162 158 1.1 0.9 2	420 499 13.5 16.6 11.1 13.1 162 158 1.1 0.9 2
5	火	飲み物 お菓子	ごはん 豚ひき肉の野菜炒め 大根のさっぱりサラダ みそ汁(豆腐・たまねぎ) ピーチゼリー	牛乳 スコーン(いちごジャム添え)	豚ひき肉・絹ごし豆腐 みそ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・ごま油 ピーチゼリー・薄力粉 いちごミックスジャム	キャベツ・たまねぎ・にんじん 大根	飲み物・しょうゆ・料理酒 殺物酢・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	478 570 13.5 17.1 15 18 212 223 1.6 1.8 1	478 570 13.5 17.1 15 18 212 223 1.6 1.8 1
6	水	飲み物 お菓子	ごはん 鶏つくね ひじきの炒り煮 みそ汁(ほうれんそう・えのき) ヨーグルト(加糖)	牛乳 キャロットパウンドケーキ	鶏ひき肉・スキムミルク 油揚げ・みそ・ヨーグルト 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・パン粉 調合油・上白糖・薄力粉 無塩バター	たまねぎ・ひじき・にんじん さやいんげん・ほうれんそう えのきたけ	飲み物・水・食塩・しょうゆ みりん・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	525 629 20.6 25.4 16.2 19.6 345 376 4.9 5.6 1.3 1.5	525 629 20.6 25.4 16.2 19.6 345 376 4.9 5.6 1.3 1.5
7	木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のカレーから揚げ ブロッコリーのサラダ みそ汁(じゃがいも・にんじん) バイナップル缶	牛乳 黒糖とごまの蒸しパン	鶏むね・みそ・普通牛乳 調整豆腐	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油 じゃがいも・人参ミックス 薄力粉・黒砂糖 黒ごま	ブロッコリー・コーン バインアップル缶	飲み物・しょうゆ・カレー粉 殺物酢・食塩・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	493 586 18.9 23.4 15.8 19 209 219 1.9 2.1 1.1 1.2	493 586 18.9 23.4 15.8 19 209 219 1.9 2.1 1.1 1.2
8	金	飲み物 お菓子	ごはん ふりのみそ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(ほうれんそう・油揚げ) マスカットゼリー	牛乳 豆乳きな粉クッキー	鶏ひき肉・高野豆腐 油揚げ・普通牛乳・きな粉 スキムミルク・調整豆腐	お菓子・米・調合油 じゃがいも・人参ミックス 上白糖・マスカットゼリー 薄力粉	さやいんげん・ほうれんそう	飲み物・料理酒・みりん だし・しょうゆ・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	523 629 22.2 27.6 21 25.4 244 261 2.8 3.2 0.9 1.3	523 629 22.2 27.6 21 25.4 244 261 2.8 3.2 0.9 1.3
9	土	飲み物 お菓子	ごはん 青梗肉絲 じゃがいもの炒め煮 中華スープ(豆腐・にんじん) オレンジ	牛乳 チーズと野菜のごはんおやき	豚小間・木綿豆腐 普通牛乳・粉チーズ	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・ごま油 じゃがいも	たまねぎ・ピーマン・グリーンピース にんじん・オレンジ	飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・だし・水 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	468 556 16.2 19.9 11.5 13.6 191 194 1.4 1.6 1.1 1.3	468 556 16.2 19.9 11.5 13.6 191 194 1.4 1.6 1.1 1.3
11	月	飲み物 お菓子	ハヤシライス マカロニサラダ スープ(キャベツ・コーン) バイナップル缶	牛乳 みそ蒸しパン	豚小間・普通牛乳・牛乳 スキムミルク・みそ	お菓子・米・調合油 薄力粉・上白糖・カレー マヨドレ	にんじん・たまねぎ さやいんげん・キャベツ・コーン バインアップル缶	飲み物・水・コンソメ トマトチャップ・ウスターソース 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	497 594 14.9 18.4 13.8 16.7 220 231 1.3 1.2 1.7 1.9	497 594 14.9 18.4 13.8 16.7 220 231 1.3 1.2 1.7 1.9
12	火	飲み物 お菓子	ごはん 具沢山たまご焼き 大根の煮物 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) ピーチゼリー	牛乳 お麩のラスク	ツナ・卵・油揚げ・みそ 普通牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・じゃがいも ピーチゼリー・小町麩 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ひじき 大根・グリーンピース	飲み物・だし・しょうゆ みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	390 458 12.5 15.5 13.7 16.2 179 184 1.7 2 0.9 1.2	390 458 12.5 15.5 13.7 16.2 179 184 1.7 2 0.9 1.2
13	水	飲み物 お菓子	ごはん チリコンカン 茹でブロッコリー コンソメスープ オレンジ	牛乳 にんじんおにぎり	豚ひき肉・大豆水煮・牛乳 普通牛乳	お菓子・米・調合油 マヨドレ・かたくり粉 いり白ごま	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー コーン・スイートコーン缶・オレンジ	飲み物・トマトチャップ ウスターソース おろしにんにく・コンソメ 食塩・水・料理酒・しょうゆ だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	521 626 19 23.4 15.6 19 254 275 2 2.3 1.3 1.7	521 626 19 23.4 15.6 19 254 275 2 2.3 1.3 1.7
14	木	飲み物 お菓子	ごはん モチモチケン ロミオサラダ スープ(キャベツ・たまねぎ) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 マラサダ	鶏もも・プレーンヨーグルト スキムミルク・普通牛乳 絹ごし豆腐	お菓子・米・上白糖・米粉 調合油 いちごミックスジャム かたくり粉・粉糖	トマト・にんじん・きゅうり キャベツ・たまねぎ	飲み物・しょうゆ・料理酒 おろししょうが おろしにんにく・殺物酢 食塩・水・コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	462 545 15.6 19.1 14.9 17.6 230 246 1 0.9 1.2 1.5	462 545 15.6 19.1 14.9 17.6 230 246 1 0.9 1.2 1.5
15	金	飲み物 お菓子	ごはん カレイのフリッター チンゲンサイとにんじんのソテー みそ汁(大根・ねぎ) バイナップル缶	牛乳 グレープミルク寒天	カレイ・みそ・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・マヨドレ 薄力粉・調合油・上白糖	チンゲンサイ・にんじん・大根 ねぎ・バインアップル缶・粉寒天 グレープジュース	飲み物・水 ベーキングパウダー・食塩・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 515 16.3 20.4 14.5 17.2 253 273 1.2 1.1 1 1.2	432 515 16.3 20.4 14.5 17.2 253 273 1.2 1.1 1 1.2
16	土	飲み物 お菓子	カラフルチャーハン 厚揚げのみそマヨ焼き 中華スープ(たまねぎ・わかめ) ラフランスゼリー	牛乳 かぼちゃもち	豚ひき肉・厚揚げ・みそ 普通牛乳・スキムミルク	お菓子・米・ごま油 マヨドレ・ラフランスゼリー かたくり粉・上白糖・調合油	にんじん・ピーマン・コーン ブロッコリー・たまねぎ カットわかめ・かぼちゃ	飲み物・鶏ガラスープ顆粒 食塩・みりん・水・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	462 550 16.1 19.9 16.7 20 273 297 2.2 2.4 1.4 1.4	462 550 16.1 19.9 16.7 20 273 297 2.2 2.4 1.4 1.4
18	月	飲み物 お菓子	塩ラーメン コンソメポテト バイナップル缶	牛乳 ツナマヨおにぎり	豚小間・普通牛乳・ツナ	お菓子・中華めん・ごま油 じゃがいも・調合油・米 マヨドレ	たまねぎ・にんじん・コーン カットわかめ・バインアップル缶	飲み物・食塩・水 鶏ガラスープ顆粒・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	420 499 13.5 16.6 11.1 13.1 162 158 1.1 0.9 2 2.5	420 499 13.5 16.6 11.1 13.1 162 158 1.1 0.9 2 2.5
19	火	飲み物 お菓子	ごはん 豚ひき肉の野菜炒め 大根のさっぱりサラダ みそ汁(豆腐・たまねぎ) ピーチゼリー	牛乳 スコーン(いちごジャム添え)	豚ひき肉・絹ごし豆腐 みそ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・ごま油 ピーチゼリー・薄力粉 いちごミックスジャム	キャベツ・たまねぎ・にんじん 大根	飲み物・しょうゆ・料理酒 殺物酢・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	478 570 13.5 17.1 15 18 212 223 1.6 1.8 1 1.3	478 570 13.5 17.1 15 18 212 223 1.6 1.8 1 1.3
20	水	飲み物 お菓子	ごはん 鶏つくね ひじきの炒り煮 みそ汁(ほうれんそう・えのき) オレンジ	牛乳 グリーンピースパンケーキ	鶏ひき肉・スキムミルク 油揚げ・みそ・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・パン粉 調合油・上白糖・薄力粉 無塩バター	たまねぎ・ひじき・にんじん さやいんげん・ほうれんそう えのきたけ・オレンジ・グリーンピース	飲み物・水・食塩・しょうゆ みりん・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	489 585 19.6 23.9 15.3 18.2 268 278 2 2 1.1 1.4	489 585 19.6 23.9 15.3 18.2 268 278 2 2 1.1 1.4

5月給食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児	以上児
21	木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のカレーから揚げ ブロッコリーのサラダ みそ汁(じゃがいも・にんじん) ヨーグルト(加糖)	牛乳 黒糖とごまの蒸しパン	鶏むね・みそ・ヨーグルト 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油 じゃがいも・薄力粉 黒砂糖・黒ごま	ブロッコリー・コーン・にんじん	飲み物・しょうゆ・カレー粉 殺物酢・食塩・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	511 20.8 16.1 299 4.7 1.2	609 25.8 19.5 332 5.8 1.3
22	金	飲み物 お菓子	ごはん ふりのみそ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(しまつな・油揚げ) マスカットゼリー	牛乳 キャロットパウンドケーキ	ぶり・みそ・高野豆腐 油揚げ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 じゃがいも・上白糖 マスカットゼリー・薄力粉 無塩バター	にんじん・さやいんげん こまつな	飲み物・料理酒・みりん だし・しょうゆ・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	512 20.5 18.3 251 2.6 1.1	615 25.7 22.1 271 2.8 1.4
23	土	飲み物 お菓子	ごはん 青葱肉絲 じゃがいもの炒め煮 中華スープ(豆腐・にんじん) オレンジ	牛乳 チーズと野菜のごはんおやき	豚小間・木綿豆腐 普通牛乳・粉チーズ	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・ごま油 じゃがいも	たまねぎ・ピーマン・グリルピース にんじん・オレンジ	飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・だし・水 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	488 16.2 11.5 191 1.4 1.1	556 19.9 13.6 194 1.6 1.3
25	月	飲み物 お菓子	ハヤシライス マカロニサラダ スープ(キャベツ・コーン) パイナップル缶	牛乳 みそ蒸しパン	豚小間・普通牛乳・牛乳 スキムミルク・みそ	お菓子・米・調合油 薄力粉・上白糖・マヨネーズ マヨネーズ	にんじん・たまねぎ さやいんげん・キャベツ・コーン パイナップル缶	飲み物・水・コンソメ トマトケチャップ・ウスターソース 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	497 14.9 13.8 220 1.3 1.7	594 18.4 16.7 231 2.1 1.9
26	火	飲み物 お菓子	ごはん 具沢山たまご焼き 大根の煮物 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) ピーチゼリー	牛乳 お麩のラスク	ツナ・卵・油揚げ・みそ 普通牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・じゃがいも ピーチゼリー・小町麩 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ひじき 大根・グリルピース	飲み物・だし・しょうゆ みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	390 12.5 13.7 179 1.7 0.9	458 15.5 16.2 184 2 1.2
27	水	飲み物 お菓子	食パン マリコシカン 茹でブロッコリー コンソメスープ オレンジ	牛乳 にんじんにぎり	豚ひき肉・大豆水煮・牛乳 普通牛乳	お菓子・食パン・調合油 マヨネーズ・かたくり粉・米 いり白ごま	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー コーン・スイートコーン缶・オレンジ	飲み物・トマトケチャップ ウスターソース おろしにんにく・コンソメ 食塩・水・料理酒・しょうゆ だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	483 20.2 16.8 261 1.9 1.8	579 24.8 20.6 283 2.2 2.3
28	木	飲み物 お菓子	ごはん モチモチキン ロミロミサラダ スープ(キャベツ・たまねぎ) ヨーグルト(りんごジャム)	牛乳 マラサダ	鶏もも・プレーンヨーグルト スキムミルク・普通牛乳 絹ごし豆腐	お菓子・米・上白糖・米粉 調合油・りんごジャム かたくり粉・粉糖	トマト・にんじん・きゅうり キャベツ・たまねぎ	飲み物・しょうゆ・料理酒 おろししょうが おろしにんにく・殺物酢 食塩・水・コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	459 15.6 14.9 230 1 1.2	541 19.1 17.6 246 0.9 1.5
29	金	飲み物 お菓子	ごはん カレーのフリッター チンゲンサイとにんじんのソテー みそ汁(大根・ねぎ) パイナップル缶	ジュア グレープミルク寒天	カレー・みそ ジュアマスカット・牛乳	お菓子・米・マヨネーズ 薄力粉・調合油・上白糖	チンゲンサイ・にんじん・大根 ねぎ・パイナップル缶・粉寒天 グレープジュース	飲み物・水 ベーキングパウダー・食塩・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	408 15.7 11 288 5.6 1	477 19 12.7 282 5.5 1.2
30	土	飲み物 お菓子	カラフルチャーハン 厚揚げのみそマヨ焼き 中華スープ(たまねぎ・わかめ) ラフランスゼリー	牛乳 かぼちゃもち	豚ひき肉・厚揚げ・みそ 普通牛乳・スキムミルク	お菓子・米・ごま油 マヨネーズ・ラフランスゼリー かたくり粉・上白糖・調合油	にんじん・ピーマン・コーン ブロッコリー・たまねぎ カットわかめ・かぼちゃ	飲み物・鶏ガラスープ顆粒 食塩・みりん・水・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	462 16.1 16.7 273 2.2 1.4	550 19.9 20 297 2.4 1.4
誕生日		飲み物 お菓子	おはなびラフ 鍋の竜田揚げ マカロニサラダ スープ(じゃがいも・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 レーズンケーキ	鶏むね・普通牛乳 牛乳・キアプクリーム ヨーグルト	お菓子・米 無塩バター かたくり粉・調合油 マヨネーズ じゃがいも・薄力粉・上白糖 マスカットゼリー	にんじん・たまねぎ グリルピース・ブロッコリー 干しぶどう	飲み物・コンソメ 食塩・しょうゆ おろしにんにく おろししょうが・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	563 18.7 18.8 214 1.7 1.3	679 23.3 22.9 224 1.6 1.6

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。