

令和8年度 5月 献立表

認定こども園長幼幼稚園

日曜日	献立名	主な材料			栄養価	おやつ
		血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
1 (金)	～花まつり降誕会～ わかめごはん コロッケ ほうれん草のごま和え イチゴクレープ すまし汁(オクラ・麩) 甘茶	ツナ	米 油 砂糖 麩	ほうれん草 オクラ 人参 コーン えのきたけ のり ごま わかめ	374kcal	和風ツナおにぎり
4 (月)	みどりの日					
5 (火)	こどもの日					
6 (水)	振替休日					
7 (木)	～こどもの日メニュー～ ごはん 兜ハンバーグケチャップソース アスパラウインナーソーテー こどもの日ゼリー 麦茶	除去ウインナー	米 油 砂糖	アスパラガス 玉ねぎ 人参 のり	341kcal	わかめおにぎり
8 (金)	卵うどん ブロッコリーとれんこんのサラダ ミニパイン缶 麦茶	鶏肉 卵 ツナ	うどん 除去マヨネーズ 片栗粉	パインナップル ブロッコリー 玉ねぎ れんこん コーン 万能ねぎ	302kcal	たい焼き
11 (月)	ごはん 赤魚の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 みかん缶 みそ汁(白菜・じゃがいも) 麦茶	赤魚 豚肉 さつま揚げ みそ	米 じゃがいも 油 砂糖	みかん 白菜 いんげん 人参 切干大根 わかめ	344kcal	カステラ
12 (火)	チキンカレーライス 海藻サラダ オレンジ 牛乳	牛乳 鶏肉 ちくわ	米 じゃがいも ホットケーキ粉 さつまいも 砂糖 春雨 ごま油	オレンジ 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト グリンピース わかめ ごま 海藻ミックス	420kcal	さつまいも蒸しパン
13 (水)	ごはん ジャージャン豆腐 華風サラダ バナナ 牛乳	牛乳 生揚げ 豚肉 ハム みそ	米 春雨 砂糖 油 片栗粉 ごま油	バナナ もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり いんげん 生姜	396kcal	どら焼き
14 (木)	黒糖ロール チリコンカン ツナサラダ りんごゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ベーコン	黒糖ロール じゃがいも 米 和風ドレッシング 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト マッシュルーム きゅうり コーン 人参 絹さや ごま ひじき	375kcal	ひじきごはん
15 (金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の納豆和え 浅漬け 麦茶	ヨーグルト 鮭 納豆 みそ	米 油 砂糖 ごま油	大根 キャベツ 小松菜 玉ねぎ きゅうり たくあん 人参 しめじ ごま	311kcal	ヨーグルト
18 (月)	ごはん かつおふりかけ チーズササミフライ ほうれん草とベーコンのソーテー 桃ゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	米 油 バター	ほうれん草 玉ねぎ コーン	382kcal	オレンジデニッシュ
19 (火)	ごはん 回鍋肉 ほうれん草のナムル オレンジ 牛乳	牛乳 豚肉 みそ	米 ごま油 片栗粉 砂糖	オレンジ キャベツ もやし 人参 ほうれん草 赤ピーマン ピーマン ねぎ ごま にんにく 生姜	382kcal	フルーチェ
20 (水)	和風スパゲティ ツナマヨサラダ ヨーグルト和え 麦茶	ヨーグルト ベーコン ツナ 鮭	スパゲティ 米 除去マヨネーズ 砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ 桃 みかん パインナップル しめじ ピーマン ねぎ ごま にんにく 生姜	360kcal	鮭おにぎり
21 (木)	～アレルギーなしメニュー～ ごはん さばの塩焼き 大根おろし 栄養きんぴら みかん缶 みそ汁(なめこ・豆腐) 麦茶	さば 豆腐 豚肉 さつま揚げ みそ	米 ホットケーキ粉 マカロニ マーガリン 砂糖 油 ごま油	みかん 大根 ごぼう ねぎ 人参 なめこ いんげん 万能ねぎ ごま	350kcal	豆腐のスコーン
22 (金)	～誕生会メニュー～ ごはん たまごふりかけ えびフライ シルバーサラダ プリンタルト すまし汁(はんぺん・わかめ) 麦茶	えび 卵 はんぺん ハム	米 除去マヨネーズ 春雨 油 砂糖	人参 しめじ コーン きゅうり わかめ 三つ葉	462kcal	りんごゼリー
25 (月)	ごはん 焼きつくね 小松菜しらす炒め 蜜さつま 牛乳	鶏肉 しらす	米 さつまいも 油	小松菜 人参 コーン	328kcal	ペジタべる
26 (火)	ごはん 鮭ふりかけ 春巻き パンパンジー フルーツ杏仁 わかめスープ 麦茶	豚肉 鶏肉 みそ	米 春巻きの皮 油 片栗粉 砂糖 ごま油	もやし きゅうり みかん ねぎ 人参 コーン たけのこ パインナップル ごま わかめ	377kcal	豆乳いちごプリン
27 (水)	ごはん 焼肉炒め マカロニサラダ えびシウマイ 牛乳	牛乳 豚肉 ハム	米 マカロニ 除去マヨネーズ 油	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン コーン きゅうり 黄パプリカ	482kcal	パウムクーヘン
28 (木)	コッペパン いちごジャム 鶏肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ バナナ 牛乳	牛乳 鶏肉 かつお節	コッペパン 米 さつまいも じゃがいも 除去マヨネーズ 砂糖	バナナ いちごジャム マーマレード 人参 コーン きゅうり のり 生姜	411kcal	おかかおにぎり
29 (金)	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 春雨カレー炒め オレンジ 麦茶	鮭 豚肉 みそ	米 除去マヨネーズ 春雨 砂糖 油	オレンジ キャベツ 黄ピーマン ピーマン 人参	325kcal	クリームコンフェ

※仕入れの都合により献立に内容が変更になることがあります。
 ※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせ下さい。
 ※()表示、※表示はアレルギー食対応です。
 ※おやつには麦茶がつかます。

	平均	目標量
エネルギー	373kcal	395kcal
たんぱく質	14.6g	15.8g
脂質	11.2g	11.0g
塩分	1.4g	1.3g

※3歳未満児は数値の80%の栄養量になります。

