

令和8年 5月分 にじ・はな・つぼみ・めばえ組献立表 こほうしこども園

| 日<br>曜  | 献立名  | 材 料 名   |   |   | おやつ<br>午後<br>午前                        | 栄 養 価  |
|---------|--|---|---|---|--|--|
|         |  | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの                                      | 体の調子を整えるもの  |  |  |
| 1<br>金  | ごはん<br>おさかなハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>豆腐のカレースープ<br>果物(苺)                             | ★塩せんべい/精白米/じゃがいも/とうもろこし/★マヨドレ/きび砂糖/米サラダ油/★食パン                     | ★木綿豆腐/★豚ひき肉/★プロセスチーズ/焼きたけ/ツナ/★ウインナー/★牛乳/★フーズヘルツ | 玉葱/リーフレタス/アスパラガス/にんじん/きゅうり/ほうれんそう/ほんしめじ/いちご/★バナナ/みかん                  | 牛乳<br>◎こいのぼり<br>オープンサンド<br>お茶<br>せんべい  | Ical <sup>®</sup> - 484 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 19.0 g<br>食塩相当 1.4 g |
| 2<br>土  | ごはん<br>大根の中華そぼろ煮<br>ひじきの和え物<br>チンゲンサイのスープ<br>果物(バナナ)                         | ★塩せんべい/精白米/きび砂糖/純正胡麻油/かたくり粉/★白ごま/★マヨドレ                            | ★凍り豆腐/★豚ひき肉/干ひじき/かつお節/乾燥わかめ/★牛乳                 | だいこん/玉葱/ぶなしめじ/にんじん/万能ねぎ/しょうが/りよくとうもろやし/きゅうり/チンゲンサイ/ねぎ/えのきたけ/★バナナ      | 牛乳<br>せんべい<br>お茶<br>せんべい               | Ical <sup>®</sup> - 420 kcal<br>たんぱく質 14.7 g<br>脂 質 12.1 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 7<br>木  | ごはん<br>ポークチャップス<br>マカロニサラダ<br>レタススープ<br>果物(グレープフルーツ)                         | ★塩せんべい/精白米/じゃがいも/★マカロニ/とうもろこし/★マヨドレ/きび砂糖/★小麦粉/★無塩バター              | ★豚モモ肉/ツナ/★ウインナー/★牛乳                             | 玉葱/にんじん/キャベツ/青ピーマン/トマト/きゅうり/リーフレタス/レタス/グレープフルーツ                       | 牛乳<br>◎抹茶クッキー<br>お茶<br>せんべい            | Ical <sup>®</sup> - 466 kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>脂 質 16.3 g<br>食塩相当 1.3 g |
| 8<br>金  | ごはん<br>鶏肉と筍のつみれ団子<br>アスパラのソテー<br>大根サラダ<br>味噌汁(キャベツ)<br>果物(オレンジ)              | 精白米/★パン粉/きび砂糖/かたくり粉/米サラダ油/純正胡麻油/★白ごま/★強力粉/★有塩バター                  | ★ヨーグルト/★若鶏肉ひき肉/ちくわ/★油揚げ/乾燥わかめ/かつお節/★牛乳/★加糖練乳    | たけのこ/玉葱/しょうが/にんじん/アスパラガス/だいこん/りよくとうもろやし/きゅうり/キャベツ/えのきたけ/★パレンシアオレンジ    | 牛乳<br>◎ミルクちぎりパン<br>お茶<br>ヨーグルト         | Ical <sup>®</sup> - 436 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 11.7 g<br>食塩相当 1.3 g |
| 9<br>土  | ごはん<br>豆腐の中華煮<br>春雨サラダ<br>わかめスープ<br>果物(バナナ)                                  | ★塩せんべい/精白米/純正胡麻油/普通はるさめ/★白ごま/きび砂糖                                 | ★木綿豆腐/★豚モモ肉/ツナ/乾燥わかめ/★牛乳                        | キャベツ/にんじん/たけのこ/グリーンピース/りよくとうもろやし/きゅうり/玉葱/えのきたけ/万能ねぎ/★バナナ              | 牛乳<br>せんべい<br>お茶<br>せんべい               | Ical <sup>®</sup> - 420 kcal<br>たんぱく質 16.0 g<br>脂 質 10.5 g<br>食塩相当 1.9 g |
| 11<br>月 | ごはん<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>ほうれん草のおかか和え<br>すまし汁<br>果物(オレンジ)                          | 精白米/じゃがいも/きび砂糖/かたくり粉/★白ごま/純正胡麻油/★焼きふ/米サラダ油/黒砂糖                    | ★豚ひき肉/かつお節/★かまぼこ/かつお節/★牛乳                       | だいこん/にんじん/玉葱/しめじ/さいりげん/ほうれんそう/もやし/キャベツ/干しいたけ/えのきたけ/ねぎ/★オレンジ           | 牛乳<br>◎麩のかりんとう<br>お茶<br>◎野菜のだし煮        | Ical <sup>®</sup> - 381 kcal<br>たんぱく質 15.6 g<br>脂 質 12.6 g<br>食塩相当 1.1 g |
| 12<br>火 | ごはん<br>鯖の味噌煮<br>スナックえんどう(付)<br>切干大根のあえもの<br>なめこ汁<br>果物(グレープフルーツ)             | ★ビスケット/精白米/中ざら糖/とうもろこし/★マヨドレ/きび砂糖/純正胡麻油/★塩せんべい                    | ★牛乳/★さば/ツナ/★木綿豆腐/かえり/煮干し/かつお節/★粉ゼラチン/★フーズヘルツ    | 玉葱/スナップえんどう/切干しいたけ/キャベツ/にんじん/きゅうり/こまつな/なめこ/だいこん/ねぎ/グレープフルーツ/★みかん      | ◎みかんゼリー<br>せんべい<br>牛乳<br>ビスケット         | Ical <sup>®</sup> - 512 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 16.1 g<br>食塩相当 1.7 g |
| 13<br>水 | ごはん<br>豆腐のミートグラタン<br>フレンチサラダ<br>ココロスープ<br>果物(バナナ)                            | ★塩せんべい/精白米/米サラダ油/★有塩バター/米粉/とうもろこし/★白ごま/オリーブ油/きび砂糖/コーンフレーク/★マッシュマロ | ★木綿豆腐/★豚ひき肉/★ミックスチーズ/ツナ/★ウインナー/★牛乳              | にんにく/にんじん/玉葱/ダイストマト/ぶなしめじ/キャベツ/きゅうり/リーフレタス/だいこん/えのきたけ/★バナナ            | 牛乳<br>◎コーンフレークバー<br>お茶<br>せんべい         | Ical <sup>®</sup> - 468 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂 質 16.9 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 14<br>木 | ごはん<br>ザクザクチキン<br>ブロッコリーのソテー<br>野菜たっぷりビーフン<br>ポテトスープ<br>果物(オレンジ)             | ★塩せんべい/精白米/コーンフレーク/ビーフン/純正胡麻油/じゃがいも/もち米/きび砂糖                      | ★若鶏肉モモ肉/★若鶏肉ひき肉/★ウインナー/★牛乳/★きな粉                 | しょうが/にんじん/ブロッコリー/キャベツ/青ピーマン/玉葱/万能ねぎ/★パレンシアオレンジ                        | 牛乳<br>◎笹巻き<br>お茶<br>せんべい               | Ical <sup>®</sup> - 490 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 9.9 g<br>食塩相当 1.6 g  |
| 15<br>金 | ごはん<br>手作りおかかふりかけ<br>筑前煮<br>和風スパゲティサラダ<br>味噌汁(じゃが・絹さや)<br>果物(グレープフルーツ)       | ★塩せんべい/精白米/★白ごま/さといも/きび砂糖/米サラダ油/★スパゲッティ/純正胡麻油/じゃがいも/★クラッカー        | かつお節/あおのり/★鶏こま/乾燥わかめ/★油揚げ/★無糖ヨーグルト              | にんじん/ごぼう/れんこん/たけのこ/キャベツ/きゅうり/リーフレタス/さやえんどう/玉葱/えのきたけ/グレープフルーツ/★バナナ/★黄桃 | ◎フルーツヨーグルト<br>クラッカー<br>お茶<br>せんべい      | Ical <sup>®</sup> - 425 kcal<br>たんぱく質 13.6 g<br>脂 質 10.2 g<br>食塩相当 1.3 g |
| 16<br>土 | ごはん<br>ひき肉カレー<br>小松菜サラダ<br>春雨スープ<br>果物(バナナ)                                  | ★塩せんべい/精白米/米サラダ油/じゃがいも/とうもろこし/きび砂糖/純正胡麻油/はるさめ                     | ★豚ひき肉/ツナ/かつお節/★ベーコン/★牛乳                         | にんじん/玉葱/こまつな/キャベツ/りよくとうもろやし/ぶなしめじ/万能ねぎ/★バナナ                           | 牛乳<br>せんべい<br>お茶<br>せんべい               | Ical <sup>®</sup> - 435 kcal<br>たんぱく質 14.2 g<br>脂 質 11.3 g<br>食塩相当 1.6 g |
| 18<br>月 | ごはん<br>ミート <sup>®</sup> のチキ <sup>®</sup> 煮<br>グリーンサラダ<br>ワンタンスープ<br>果物(オレンジ) | さつまいも/精白米/★パン粉/米サラダ油/きび砂糖/かたくり粉/とうもろこし/オリーブ油/★ワンタンの皮/★スパゲッティ      | ★豚ひき肉/★木綿豆腐/★牛乳/★ベーコン/★牛乳                       | 玉葱/にんじん/青ピーマン/ダイストマト/きゅうり/レタス/リーフレタス/キャベツ/チンゲンサイ/もやし/★オレンジ/しめじ        | 牛乳<br>◎春キャベツのスパゲッティ<br>お茶<br>◎蒸かしさつまいも | Ical <sup>®</sup> - 454 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂 質 12.9 g<br>食塩相当 1.8 g |

(★印はアレルギー除去対象食品です)



| 日<br>曜  | 献立名   | 材 料 名   |  |   | おやつ<br>午後<br>午前                       | 栄 養 価   |
|---------|---|---|--|---|---------------------------------------|---|
|         |   | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの   | 体の調子を整えるもの  |                                       |   |
| 19<br>火 | ごはん<br>さわらのごま味噌焼き<br>絹さやのお浸し<br>たけのこの煮物<br>味噌汁(豆腐・わか)<br>果物(オレンジ)     | 精白米/★白ごま/き<br>び砂糖/★ぎょうざの<br>皮/じゃがいも   | ★ヨーグルト/さわら<br>/かつお節/★若鶏肉<br>モモ肉/★凍り豆腐/<br>★絹ごし豆腐/乾燥わか<br>め/★牛乳/★ペー<br>コン | さやえんどう/キャベツ<br>/たけのこ/にんじん/<br>だいこん/さやいんげん<br>/えのきたけ/ねぎ/★<br>バレンシアオレンジ                           | 牛乳<br>◎そら組お楽しみぎょうざ<br><br>お茶<br>ヨーグルト | エネルギー 420 kcal<br>たんぱく質 23.5 g<br><br>脂 質 12.0 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 20<br>水 | ごはん<br>鶏肉のタルタル焼がけ<br>ポイルブロッコリー<br>アスパラのサラダ<br>ミネストローネ<br>果物(グレープフルーツ) | ★塩せんべい/精白米/<br>★マヨドレ/きび砂糖/<br>とうもろこし/純正胡麻<br>油/米サラダ油/★ホッ<br>トケーキミックス粉/★<br>無塩バター      | ★若鶏肉モモ/ツナ/<br>★ウィンナー/★牛乳   | にんじん/玉葱/パセリ<br>/ブロッコリー/アスパ<br>ラガス/キャベツ/きゅ<br>うり/えのきたけ/トマ<br>ト/グレープフルーツ                          | 牛乳<br>◎オールレーズンクッキー<br><br>お茶<br>せんべい  | エネルギー 417 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br><br>脂 質 13.8 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 21<br>木 | ツナピラフ<br>春キャベツ入りミートローフ<br>春野菜のサラダ<br>たけのこのスープ<br>果物(メロン)              | 精白米/とうもろこし<br>/★有塩バター/★パン<br>粉/きび砂糖/オ<br>リーフ油/★ショート<br>ケーキ                            | ツナ/★豚ひき肉/★<br>牛乳/★ササミフレ<br>ーク/なると/★牛乳                                    | ★バナナ/玉葱/にんじん<br>/グリーンピース/キャベツ/<br>リーフレタス/アスパラガ<br>ス/さやえんどう/きゅ<br>うり/チンゲンツァイ/たけ<br>のこのきたけ/メロン    | 牛乳<br>ショートケーキ<br><br>お茶<br>バナナ        | エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br><br>脂 質 17.6 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 22<br>金 | ごはん<br>ポークカレー<br>かぼちゃのチーズ焼き<br>コールスローサラダ<br>キャベジンスープ<br>果物(バナナ)       | ★塩せんべい/精白米/<br>/じゃがいも/米サラ<br>ダ油/★マヨドレ/き<br>び砂糖/★ホットケ<br>ーキミックス                        | ★豚モモ肉/★ミッ<br>クスチーズ/★ソフト<br>ササミフレーク/あさり<br>水煮/★牛乳/★ウ<br>ィンナー/★粉チ<br>ーズ    | 玉葱/にんじん/にん<br>じんにく/しょうが/西洋<br>かぼちゃ/キャベツ/<br>レタス/きゅうり/え<br>のきたけ/★バナナ                             | 牛乳<br>◎ウィンナーロール<br><br>お茶<br>せんべい     | エネルギー 479 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br><br>脂 質 13.9 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 23<br>土 | ごはん<br>八宝菜<br>もやしのマヨ和え<br>きのこスープ<br>りんごゼリー                            | ★塩せんべい/精白米/<br>/純正胡麻油/かたく<br>り粉/とうもろこし/<br>きび砂糖/★マヨドレ                                 | ★豚モモ肉/ツナ/★<br>絹ごし豆腐/★牛乳  | はくさい/にんじん/たけ<br>のこ/玉葱/チンゲンツァ<br>イ/りょくとうもやし/<br>キャベツ/きゅうり/え<br>のきたけ/ほんしめじ/こま<br>つな/★りんごゼリー       | 牛乳<br>せんべい<br><br>お茶<br>せんべい          | エネルギー 417 kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br><br>脂 質 11.2 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 25<br>月 | ごはん<br>豆腐の松風焼き<br>れんこんのきんぴら<br>ひじきのマヨ和え<br>すまし汁<br>果物(バナナ)            | ★ふがし/精白米/★パン<br>粉/★白ごま/純正胡<br>麻油/とうもろこし/★<br>マヨドレ/★プレミッ<br>クス粉/★無塩バター/グ<br>ラニュー糖/★食パン | ★木綿豆腐/★若鶏肉<br>ひき肉/あおのり/干<br>ひじき/ツナ/★かま<br>ぼこ/カットわかめ/<br>かつお節/★牛乳         | 玉葱/れんこん/にんじ<br>ん/アスパラガス/キャ<br>ベツ/きゅうり/干し<br>しいたけ/えのきたけ/だ<br>いこん/ねぎ/★バナナ                         | 牛乳<br>◎メロンパン風トースト<br><br>お茶<br>ふがし    | エネルギー 466 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br><br>脂 質 17.2 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 26<br>火 | ごはん<br>鮭の南蛮漬<br>ふるさとサラダ<br>味噌汁(豆腐・わか)<br>果物(オレンジ)                     | ★塩せんべい/精白米/<br>/米サラダ油/きび砂<br>糖/★マヨドレ/純正<br>胡麻油/あんサンドパ<br>ン                            | ★生さけ/ちくわ/★<br>絹ごし豆腐/乾燥わか<br>め/かつお節/★牛乳                                   | にんじん/玉葱/青ピー<br>マン/切干しいたけ/に<br>んにく/ほうれんそう/<br>きゅうり/ほうれんそう/<br>えのきたけ/だいこん<br>/ねぎ/★バレンシアオ<br>レンジ   | 牛乳<br>あんサンドパン<br><br>お茶<br>せんべい       | エネルギー 446 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br><br>脂 質 13.4 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 27<br>水 | ごはん<br>ゆかりふりかけ<br>肉じゃが<br>ほうれん草の和え物<br>田舎汁<br>果物(バナナ)                 | ★塩せんべい/精白米/<br>/★白ごま/じゃがい<br>も/しらたき/米サラ<br>ダ油/とうもろこし/<br>純正胡麻油/きび砂糖<br>/★マリー          | ★牛乳/かつお節/★<br>豚モモ肉/ツナ/★木<br>綿豆腐/さつま揚げ/<br>かえり煮干し/★ヨー<br>グルト              | ゆかり/玉葱/にんじん<br>/グリーンピース/ぶなし<br>めじ/ほうれんそう/<br>りょくとうもやし/キャ<br>ベツ/ごぼう/だいこん<br>/干しいたけ/万能ね<br>ぎ/★バナナ | ヨーグルト<br>ビスケット<br><br>牛乳<br>せんべい      | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br><br>脂 質 12.5 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 28<br>木 | ごはん<br>鶏肉のトマト煮<br>レタスサラダ<br>コーンスープ<br>果物(グレープフルーツ)                    | ★塩せんべい/精白米/<br>/きび砂糖/とうもろ<br>こし/じゃがいも   | ★若鶏肉モモ肉/★サ<br>サミフレーク/★ショ<br>ルダーズモーク/★牛<br>乳                              | 玉葱/ぶなしめじ/青<br>ピーマン/トマト/きゅ<br>うり/にんじん/レタス<br>/リーフレタス/キャベ<br>ツ/パセリ/グレープ<br>フルーツ                   | 牛乳<br>◎フライドポテト<br><br>お茶<br>せんべい      | エネルギー 416 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br><br>脂 質 9.6 g<br>食塩相当量 1.7 g  |
| 29<br>金 | ごはん<br>五目納豆<br>レパールのケチャップ煮<br>キャベツのおかか和え<br>味噌汁(かぼちゃ・玉葱)<br>果物(オレンジ)  | ★塩せんべい/精白米/<br>/とうもろこし/米サ<br>ラダ油/きび砂糖/★<br>白ごま/純正胡麻油/<br>★プレミックス粉                     | ★糸引納豆/ちくわ/<br>/かつお節/★豚レパ<br>ー/★かまぼこ/★油揚<br>げ/かえり煮干し/★<br>牛乳              | ねぎ/にんじん/青ピー<br>マン/干しいたけ/に<br>んにく/キャベツ/もや<br>し/ほうれんそう/かほ<br>ちや/玉葱/万能ねぎ/<br>★オレンジ                 | 牛乳<br>◎ドーナツ<br><br>お茶<br>せんべい         | エネルギー 480 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br><br>脂 質 15.9 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 30<br>土 | ごはん<br>肉豆腐<br>切干大根のあえもの<br>味噌汁(えのき・油揚げ)<br>りんごゼリー                     | ★塩せんべい/精白米/<br>/しらたき/きび砂糖<br>/とうもろこし/★マ<br>ヨドレ/純正胡麻油                                  | ★豚モモ肉/★焼き豆<br>腐/ツナ/★油揚げ/<br>かつお節/★牛乳                                     | にんじん/玉葱/万能ね<br>ぎ/ぶなしめじ/切干し<br>だいこん/キャベツ/<br>きゅうり/だいこん/え<br>のきたけ/★りんごゼ<br>リー                     | 牛乳<br>せんべい<br><br>お茶<br>せんべい          | エネルギー 444 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br><br>脂 質 11.5 g<br>食塩相当量 1.7 g |



※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示して  
いますのでご覧ください。  
※食材を確認し、未食なものがあり心配な方はお申し出ください。  
※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。  
※◎マークは手作りおやつです。



※      はお誕生会です。

(★印はアレルギー除去対象食品です)

|             |       |          |       |        |
|-------------|-------|----------|-------|--------|
| 月 平 均 栄 養 価 | エネルギー | 448 kcal | タンパク質 | 17.3 g |
|             | 脂 質   | 13.3 g   | 食塩相当量 | 1.6 g  |