



5月の献立表



2026年05月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
01 金 子どもの 日の メニュー	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(豆腐・えのき) こいのぼりの春巻き マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、もち米、米、 春巻きの皮、マカロ ニ、米、油、マヨドレ (乳・卵なし)、きび砂 糖、ごま油	チーズ、ハム(乳含 む)、絹ごし豆腐、鶏 肉	はっさく、キャベツ、ごぼう、 きゅうり、にんじん、えのきた け、たけのこ、グリーンピース、 干しいたけ	お茶 中華ちまき ごぼうスティック
02 土	ゆで さつま芋	冷やしわかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、きび砂糖、 油、ごま	油揚げ、鶏ひき肉、な ると(乳・卵なし)、かつ お節	メロン、なめこ、かぼ ちゃ、にんじん、ねぎ、 しょうが、わかめ(乾)、 焼きのり	お茶 おかかおにぎり 人参スティック
07 木	こんぶ	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) 魚の煮付け 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、スパゲッティ、 米、油、きび砂糖、ご ま油、ごま	牛乳、あかうお、ウイン ナー(乳・大豆含む)、 みそ、煮干し	りんご、キャベツ、にんじん、 ごぼう、れんこん、たまねぎ、 ピーマン、ねぎ、いんげん、 ひじき、トマトピューレ、しょう が	牛乳 スパゲティーナボリタン 煮干し
08 金	ゆで ブロッコリー	ご飯 スープ(わかめ・ねぎ) ポークビーンズ 大根とホタテのサラダ フルーツ	米、胚芽米、マヨドレ (乳・卵なし)、きび砂 糖、油	豚肉、卵、鶏もも肉、 ほたて貝柱水煮缶	デコポン、ホールトマト缶詰、 だいこん、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、ねぎ、セロリー、 糸みつば、パセリ、わかめ (乾)、焼きのり	お茶 親子丼 胡瓜スティック
09 土	大根 スティック	マーボー丼 かぶのスープ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・ 卵なし)、マヨドレ(乳・ 卵なし)、ごま油、片栗 粉、きび砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、チーズ、鶏もも 肉、みそ、さくらえび (干し)	メロン、かぶ、かぶ・ 葉、ねぎ、にら、しょう が、にんにく	牛乳 さくらえびトースト チーズ
11 月	煮干し	ご飯 スープ(玉ねぎ・人参) チャイニーズチキン 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 片栗粉、油、米、きび 砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏ささ身、バ ター、しらす干し、八 丁味噌	メロン、こまつな、たま ねぎ、にんじん、か ぶ、切り干しだいこん、 にんにく、焼きのり	牛乳 ポテもち かぶのゆかり和え
12 火	ごぼう スティック	ドライカレー 福神漬け キャベツの中華風サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、メープルシロッ プ、小麦粉、ごま油、 油、ごま、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆 乳、しらす干し、バ ター	りんご、たまねぎ、キャベツ、 かぼちゃ、にんじん、きゅう り、ピーマン、にんじん、福神 漬、にんにく、しょうが、わか め(乾)	牛乳 スコーン(かぼちゃ) 人参スティック
13 水	胡瓜 スティック	グリーンピースご飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) あじの香り焼き 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵な し)、じゃがいも、コーンフ レーク、片栗粉、米、油、き び砂糖	ヨーグルト(無糖)、あ じ、生揚げ、豆みそ	りんご、だいこん、みか ん缶、にんじん、しめ じ、ほうれんそう、にん にく、グリーンピース	お茶 ヨーグルトシリアル ほうれん草のパン
14 木	かぶの 煮物	パン トマトスープ ポテトグラタン(チキン) 春キャベツのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、じゃがいも、米、 小麦粉、油、パン粉、 オリーブ油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、チーズ、鶏もも 肉、みそ、バター、粉 チーズ	いちご、キャベツ、たまねぎ、にん じん、トマト、きゅうり、レタス、板こんにゃ く、たけのこ、さやえんどう、ごぼう、 ホールトマト缶詰、ねぎ、干しごぼう、 わかめ(乾)、焼きのり、パセリ	お茶 炊き込みごはん みそ汁(豆腐・わかめ)
15 金	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(もやし・しめじ) 豚肉のスタミナ焼き トマトサラダ フルーツ	胚芽米、米、ごま、油、 ごま油	豚肉、ツナ油漬缶、み そ	りんご、トマト、レタス、たまね ぎ、そらまめ、もやし、きゅう り、にんじん、しめじ、にら、 ねぎ、にんにく、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) 塩ゆでそら豆
16 土	人参 スティック	ちゃんぽんうどん さつま芋のレモン煮 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、ごま油、きび 砂糖、油	豚肉、ウインナー(乳・ 大豆含む)、鶏ひき 肉、煮干し	メロン、さつまいも、レモン、 キャベツ、緑豆もやし、たま ねぎ、にんじん、にら、ピーマ ン、しょうが	お茶 ウインナーチャーハン 煮干し

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー528kcal・たんぱく質21.3g・脂質14.8g)
21日(木)野外保育になります。幼児クラスはお弁当の用意をお願いします。乳児クラスは給食があります。



献立表

2026年05月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
18月	こんぶ	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) 鮭フライ 切り干し大根のサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、パン粉、小麦粉、米、油、グラニュー糖、きび砂糖、ごま油	牛乳、ペにさげ、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、バター、粉チーズ	メロン、だいこん、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、コーン缶	牛乳 シナモン&チーズラスク 大根スティック
19火	粉ふき芋	ご飯 スープ(じゃが芋玉ねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、米、油	鶏もも肉、挽きわり納豆、ハム(乳含む)	いちご、かぶ、にんじん、たまねぎ、マーマレードジャム、コーン缶、万能ねぎ、あおのり	お茶 納豆ごはん 人参スティック
20水	ゆでさつま芋	ご飯 すまし汁(はんぺん・しめじ) 豚肉のごまみそだれ ツナサラダ フルーツ	胚芽米、片栗粉、黒砂糖、米、きび砂糖、ごま油、油、すりごま	豚肉、牛乳、ツナ油漬缶、みそ、きな粉	りんご、キャベツ、ごぼう、しめじ、ねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが	お茶 ミルクくずもち ごぼうスティック
21木 野外保育	人参スティック	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) 魚の煮付け 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、スパゲッティ、米、油、きび砂糖、ごま油、ごま	牛乳、あかうお、ウインナー(乳・大豆含む)、みそ、煮干し	りんご、キャベツ、にんじん、ごぼう、れんこん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、いんげん、ひじき、トマトピューレ、しょうが	牛乳 スパゲティーナポリタン 煮干し
22金	ゆでブロッコリー	ご飯 スープ(わかめ・ねぎ) ポークビーンズ 大根とホタテのサラダ フルーツ	米、胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、油	豚肉、卵、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶	デコポン、ホールトマト缶詰、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、セロリー、糸みつば、パセリ、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 親子丼 胡瓜スティック
23土	大根スティック	マーボー丼 かぶのスープ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、鶏もも肉、みそ、さくらえび(干し)	メロン、かぶ、かぶ・葉、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	牛乳 さくらえびトースト チーズ
25月	煮干し	ご飯 スープ(玉ねぎ・人参) チャイニーズチキン 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、油、米、きび砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏ささ身、バター、しらす干し、八丁味噌	メロン、こまつな、たまねぎ、にんじん、かぶ、切り干しだいこん、にんにく、焼きのり	牛乳 ポテもち かぶのゆかり和え
26火	ごぼうスティック	ドライカレー 福神漬け キャベツの中華風サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、メープルシロップ、小麦粉、ごま油、油、ごま、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、しらす干し、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ピーマン、にんじん、福神漬、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	牛乳 スコーン(かぼちゃ) 人参スティック
27水	胡瓜スティック	グリーンピースご飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) あじの香り焼き 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、コッパン(乳・卵なし)、じゃがいも、コーンフレーク、片栗粉、米、油、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、あじ、生揚げ、豆みそ	りんご、だいこん、みかん缶、にんじん、しめじ、ほうれんそう、にんにく、グリーンピース	お茶 ヨーグルトシリアル ほうれん草のパン
28木 レストラン ごっこ	かぶの煮物	ご飯 キャベツのスープ ハンバーグ ポテトサラダ フルーツ (幼児)みかん缶寒天ゼリー	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、パン粉、米、マヨドレ(乳・卵なし)、油	豚ひき肉、調製豆乳	みかん缶(液汁)、たまねぎ、みかん缶、キャベツ、にんじん、オそろまめ、きゅうり、かんでん(粉)、レモン果汁、デコポン	お茶 おにぎり(青のり) 塩ゆでそら豆
29金 誕生会	ゆでかぼちゃ	麦ご飯 みそ汁(麩・にら) ミックスフライ ハワイアンサラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、小麦粉、グラニュー糖、油、押麦、小麦粉、米、焼ふ、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)	牛乳、豚肉(ヒレ)、大正えび、卵、クリームチーズ、みそ、無塩バター、しらす干し	デコポン、メロン、キャベツ、パイン缶、きゅうり、にら、万能ねぎ	(幼児) 牛乳・オレンジ スフレチーズケーキ (乳児) 牛乳・オレンジ じゃこトースト
30土	人参スティック	ちゃんぽんうどん さつま芋のレモン煮 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、ごま油、きび砂糖、油	豚肉、ウインナー(乳・大豆含む)、鶏ひき肉、煮干し	メロン、さつまいも、レモン、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、しょうが	お茶 ウインナーチャーハン 煮干し

5月のフルーツは、宇和ゴールド・きよみオレンジ・ジューシーフルーツ・メロン・いちご等になります。

