

2026年5月



## 献立表



保育園レオラ

| 日付      | 献立  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分      | 材 料 名                                |   |  | 3時おやつ         |
|---------|---|------------------------------|--------------------------------------|---|--|---------------|
|         |   |                              | 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<br>金 | 御飯、ポークビーンズ、小松菜ツナ和え、桃                      | 569.4<br>18.6<br>20.4<br>1.1 | 米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油                     | ○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、○バター、ツナ水煮缶                            | もも缶(黄桃)、こまつな、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、○ほうれんそう、えのきたけ                    | 牛乳、ほうれん草ケーキ   |
| 02<br>土 | そぼろ甘みそ丼、キャベツのじゃこ和え、もやしスープ                 | 467.2<br>16.6<br>15.4<br>1.5 | 米、○小麦粉、○油、○砂糖、油、片栗粉                  | ○牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節                | たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、○バナナ、こんぶ(だし用)、カットわかめ                     | 牛乳、バナナ蒸しパン    |
| 07<br>木 | ケチャップライス、鯉のぼりハンバーグ、ブロッコリーの三色サラダ、キャベツスープ   | 543.9<br>20.7<br>20.2<br>1.2 | 米、○小麦粉、パン粉、○油、○砂糖、油                  | ○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ                             | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン缶、いんげん、焼きのり                             | 牛乳、クッキー       |
| 08<br>金 | 御飯、肉じゃが、ツナと胡瓜のサラダ、かき玉汁                    | 449.2<br>16.6<br>14<br>1.4   | 米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉                     | ○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ油漬缶、かつお節                           | ○りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、さやえんどう、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん            | 牛乳、りんごゼリー     |
| 09<br>土 | 三色丼、小松菜の和え物、じゃがいものすまし汁                    | 529.1<br>21.3<br>19.2<br>1.4 | 米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油                | ◎牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、油揚げ、○無塩バター、かにかまぼこ、かつお節                   | こまつな、ほうれんそう、たまねぎ、○かぼちゃ、コーン缶、こんぶ(だし用)                             | 牛乳、かぼちゃケーキ    |
| 11<br>月 | 御飯、スパニッシュオムレツ、キャベツとコーンのサラダ、玉ねぎスープ         | 483.9<br>16.3<br>15.1<br>1.5 | ○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖              | ○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ                           | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、○粉かんでん                           | 牛乳、さつまいものようかん |
| 12<br>火 | カレーライス、小松菜ごま和え、みかん                        | 543.2<br>16.1<br>19.9<br>1.5 | 米、じゃがいも、○小麦粉、○片栗粉、○砂糖、○油、油、ごま        | ○牛乳、◎牛乳、○木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ                           | みかん缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ  | 牛乳、豆腐ガトーショコラ  |
| 13<br>水 | 御飯、タラの生姜煮、ブロッコリーのおかか和え、たまねぎのすまし汁          | 476.1<br>21.5<br>13<br>1.7   | 米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、砂糖                | ○牛乳、◎牛乳、たら、卵、木綿豆腐、○木綿豆腐、かにかまぼこ、かつお節                     | ブロッコリー、たまねぎ、○にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが、カットわかめ                           | 牛乳、人参ドーナツ     |
| 14<br>木 | ちゃんぽんラーメン、白菜の塩ごま和え、桃                      | 424.6<br>17.8<br>7.8<br>1.7  | 生中華めん、○米、ごま、ごま油                      | ◎牛乳、○さけ、豚肉(肩)、かにかまぼこ                                    | もも缶(黄桃)、はくさい、にんじん、こまつな、たまねぎ、もやし                                  | 鮭おにぎり         |
| 15<br>金 | キッズビビンバ、キャベツの塩昆布和え、豆腐のすまし汁                | 464.9<br>18.7<br>13.9<br>1.8 | 米、○食パン、ごま、油、砂糖、ごま油                   | ○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節                                 | キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、○いちごジャム、ねぎ、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが   | 牛乳、ジャムトースト    |
| 16<br>土 | 御飯、豚肉のしょうが焼き、大豆とひじきの煮物、ほうれん草の味噌汁          | 478.6<br>20.2<br>16.7<br>1.3 | 米、○マカロニ、○砂糖、油、砂糖                     | ○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し) | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いんげん、ひじき、しょうが                                   | 牛乳、マカロニきな粉    |
| 18<br>月 | 御飯、魚の野菜あんかけ、もやしナムル、かぼちゃの味噌汁               | 561.4<br>20<br>17.2<br>1.9   | 米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油       | ○牛乳、◎牛乳、あかうお、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節              | たまねぎ、かぼちゃ、○にんじん、緑豆、もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)             | 牛乳、キャロットケーキ   |
| 19<br>火 | ミートスパゲティ、大根とツナのあえ物、ウインナースープ               | 544.3<br>20.3<br>22.1<br>2.3 | ○米、スパゲティ、マヨネーズ、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、○ごま      | ◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ、○油揚げ、ツナ油漬缶                   | たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、○にんじん、コーン缶                              | いなりおにぎり       |
| 20<br>水 | 御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、白和え(ほうれん草・にんじん)、スープ(さつまいも) | 517.9<br>22.1<br>15.3<br>1.2 | 米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○砂糖、ごま、油、片栗粉、砂糖、○油  | ○牛乳、◎牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)                     | ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん  | 牛乳、豆腐のパンケーキ   |
| 21<br>木 | 御飯、クリームシチュー、いんげんのごまマヨネーズあえ、パイナップル         | 543.5<br>19.6<br>17.7<br>1.8 | 米、○食パン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、すりごま        | ○牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ                    | パイ缶、たまねぎ、いんげん、にんじん、○たまねぎ   | 牛乳、ピザトースト     |
| 22<br>金 | ツナ玉チャーハン、甘酢あえ、小松菜のすまし汁                    | 417.6<br>17.5<br>13.5<br>1.5 | 米、○砂糖、ごま油、油、砂糖                       | ○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、しらす干し、かつお節             | キャベツ、こまつな、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、きゅうり、にんじん、ピーマン、しいたけ、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ | 牛乳、フルーツヨーグルト  |
| 23<br>土 | 御飯、さばのみそ煮、かぼちゃのそぼろあんかけ、わかめスープ             | 655.9<br>26.7<br>27.8<br>1.8 | 米、○小麦粉、○油、○砂糖、油、片栗粉、砂糖               | ◎牛乳、さば、卵、豚ひき肉、○きな粉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節               | かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)、しょうが                              | きな粉クッキー       |
| 25<br>月 | 焼うどん、ブロッコリーのサラダ、りんごのコンポート                 | 434.7<br>13.9<br>14.4<br>1.2 | ゆでうどん、○米、砂糖、マヨネーズ、油                  | ◎牛乳、豚肉(ばら)、○ツナ水煮缶、かつお節                                  | りんご、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、レモン果汁、○味付けのり                      | ツナおにぎり        |
| 26<br>火 | 御飯、カレーの煮つけ、ひじきのサラダ、豆腐の味噌汁                 | 447<br>20.8<br>15.3<br>1.8   | 米、○じゃがいも、マヨネーズ、○油、砂糖                 | ○牛乳、◎牛乳、かたじ、絹ごし豆腐、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)              | にんじん、たまねぎ、○かぼちゃ、きゅうり、ひじき、カットわかめ                                  | 牛乳、野菜チップ      |
| 27<br>水 | 御飯、鶏つくねのあんかけ、さつまいもの煮物、わかめのすまし汁            | 458.6<br>17.8<br>12.5<br>1.4 | 米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖                     | ○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かつお節                                  | ○ぶどう果汁70%飲料、にんじん、たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ、○粉かんでん            | 牛乳、ぶどうゼリー     |
| 28<br>木 | ハヤシライス、ツナサラダ、みかん                          | 542.9<br>16.6<br>15.4<br>1.6 | 米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、○油、油            | ○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、ツナ水煮缶                                    | みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○オレンジ濃縮果汁、きゅうり、しめじ                           | 牛乳、オレンジ蒸しパン   |
| 29<br>金 | 御飯、マーボー豆腐、ほうれん草ナムル、春雨スープ                  | 454.8<br>16.6<br>13.5<br>1.7 | ○じゃがいも、米、○片栗粉、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、○油、○砂糖 | ○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節                       | ほうれんそう、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが                              | 牛乳、芋もち        |
| 30<br>土 | ジャージャーめん、にんじんのシンブルサラダ、パイナップル              | 453.8<br>14.9<br>10.6<br>1.9 | 生中華めん、○米、片栗粉、ごま油、油、○砂糖、砂糖            | ◎牛乳、豚ひき肉、○豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、○米みそ(赤色辛みそ)                   | パイ缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン  | 肉味噌おにぎり       |

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。