

5月 献立表 乳児

2026年 5月

ユリアへきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 金	ご飯 こいのぼりハンバーグ(ケチャップ) ブロッコリーサラダ(人参なし) カレースープ(noウインナー) お茶	○しるこスティック ◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	豚ひき肉、おから、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー(生)、コーン缶、かぼちゃ、にんじん	うるち米、パン粉、薄皮つがあんぱん	トマトケチャップ、マヨネーズ、カレールウ、コンソメゴールド、麦茶、しるこスティック	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.2g 炭水化物 59.7g 塩分 0.9g
2 土	ハヤシライス(土) マゼドアンサラダ(土) 牛乳	○みりん揚げ ◎ジョア(マスカット) ◎バタースティックパン	豚もも肉、プロセスチーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、コーン缶	うるち米、じゃがいも、さつまいも、ジョア(マスカット)、バタースティックパン	ハヤシルウ、マヨネーズ、みりん揚げ	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.4g 脂質 16.1g 炭水化物 85.5g 塩分 1.4g
7 木	七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁(麩なし) お茶 バナナ	○星たべよ ◎牛乳 ◎ブラウニーケーキ	厚揚げ、高野豆腐、豚ひき肉、削り節、蒸しかまぼこ、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、えのきたけ、たけのこ、バナナ	七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、星たべよ、薄力粉、マーガリン、有塩バター	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、ピュアココア、ベーキングパウダー	エネルギー 590kcal たんぱく質 20.3g 脂質 20.7g 炭水化物 85.1g 塩分 1.0g
8 金	ご飯 酢鶏 ほうれん草とツナのマヨ和え お茶 オレンジ(45g)	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	鶏むね肉、ツナ缶、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干ししいたけ、青ピーマン、ほうれんそう、コーン缶、もやし、バレンシアオレンジ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、揚げ油	穀物酢、こいくちしょうゆ、中華だし、マヨネーズ、麦茶、ハイチーズ、自然の恵みドーナツ	エネルギー 652kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.6g 炭水化物 90.2g 塩分 1.2g
9 土	クリームスパゲッティ ブロッコリーサラダ(土) 牛乳	○バームクーヘン ◎ジョア(マスカット) ◎さつま芋スティックパン	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー(生)、コーン缶、きゅうり	スパゲッティ、じゃがいも、ジョア(マスカット)、さつま芋スティックパン	シチュールウ、マヨネーズ、バームクーヘン	エネルギー 579kcal たんぱく質 26.7g 脂質 20.7g 炭水化物 78.5g 塩分 1.7g
11 月	マーボー丼 人参しりしり バナナ お茶	○セブーレ ◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	木綿豆腐、高野豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、卵、牛乳	なす、れんこん、青ピーマン、にんじん、しょうが、長ねぎ、バナナ	うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉	米みそ、中華スープゴールド、こいくちしょうゆ、麦茶、セブーレ、アメリカンドッグ	エネルギー 697kcal たんぱく質 24.5g 脂質 21.9g 炭水化物 103.6g 塩分 1.2g
12 火	超熱ロール 鶏肉のアップルソースがけ 粉ふき芋 トマト 豆乳スープ(人参) 牛乳	○たべつ子どうぶつ ◎コーンフレーク	鶏もも肉、あおのり、豆乳、生クリーム、牛乳	りんご、たまねぎ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、ぶなしめじ、マッシュルーム	超熱ロール、かたくり粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも、さつまいも、有塩バター、たべつ子どうぶつ、コーンフレーク	おろしにんにく、こいくちしょうゆ、コンソメゴールド	エネルギー 546kcal たんぱく質 22.5g 脂質 24.3g 炭水化物 66.2g 塩分 1.8g
13 水	わかめご飯(七分) 筑前煮 厚揚げのみそ汁 お茶 バナナ	○気になる野菜(アップル&キャロット) ◎牛乳 ◎パンピングケーキ	鶏もも肉、削り節、厚揚げ、牛乳、卵、スキムミルク	ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、干ししいたけ、さやえんどう、たまねぎ、えのきたけ、バナナ、かぼちゃ	七分付き玄米、さといも、三温糖、気になる野菜(アップル&キャロット)、薄力粉、マーガリン、有塩バター	わかめご飯の素、こいくちしょうゆ、本みりん、中華スープゴールド、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 578kcal たんぱく質 23.8g 脂質 15.8g 炭水化物 89.1g 塩分 1.8g
14 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 豆腐スープ お茶	○アスパラビスケット ◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	豚もも肉、豚レバー、木綿豆腐、卵、牛乳	たまねぎ、赤パプリカ、青ピーマン、にんじん、しょうが、チンゲンサイ、カットわかめ	うるち米、アスパラガスビスケット	こいくちしょうゆ、本みりん、中華スープゴールド、麦茶、自然の恵みドーナツ	エネルギー 557kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.8g 炭水化物 74.1g 塩分 0.7g
15 金	食パン 魚のフライタルタルソース ブロッコリーとコーンのサラダ チキンスープ(かぼちゃ) 牛乳	○しるこスティック ◎牛乳 ◎きな粉ウエハース	メルルーサ、卵、鶏もも肉、牛乳	ブロッコリー(生)、コーン缶、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	食パン、薄力粉、パン粉	マヨネーズ、コンソメゴールド、しるこスティック、きな粉ウエハース	エネルギー 473kcal たんぱく質 27.8g 脂質 19.6g 炭水化物 53.2g 塩分 1.3g
16 土	中華丼(土) 春雨サラダ(穀物酢) 牛乳	○自然の恵みドーナツ ◎ジョア(マスカット) ◎薄皮あんぱん	豚もも肉、ロースハム、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、干ししいたけ、きゅうり、コーン缶	うるち米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、緑豆はるさめ、ごま油、ジョア(マスカット)、薄皮つがあんぱん	こいくちしょうゆ、中華スープゴールド、穀物酢、自然の恵みドーナツ	エネルギー 559kcal たんぱく質 23.6g 脂質 10.6g 炭水化物 70.9g 塩分 0.8g
18 月	和風スパゲッティ かぼちゃのごまマヨネーズ オレンジ(45g) 牛乳	○みりん揚げ ◎牛乳 ◎バームクーヘン	ツナ缶、刻みのり、牛乳	たまねぎ、赤パプリカ、青ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー(生)、バレンシアオレンジ	スパゲッティ、オリーブ油、さつまいも、すりごま	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、みりん揚げ、バームクーヘン	エネルギー 542kcal たんぱく質 20.9g 脂質 24.2g 炭水化物 67.7g 塩分 0.9g
19 火	超熱ロール ささみのフィンガーフライ ごぼうサラダ 野菜スープ 牛乳	○きな粉ウエハース ◎牛乳 ◎一口チーズ ◎するめ	鶏ささみ、卵、パルメザンチーズ、ツナ缶、ベーコン、牛乳	ごぼう、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、まいたけ、チンゲンサイ、だいこん	超熱ロール、薄力粉、パン粉、揚げ油、一口チーズ(鉄)、するめ	ウスターソース、マヨネーズ、コンソメ、きな粉ウエハース	エネルギー 531kcal たんぱく質 32.0g 脂質 26.9g 炭水化物 46.9g 塩分 1.9g

20	タコライス ポテトサラダ 牛乳 水	○セブーレ ◎牛乳 ◎コナッツサブレ	豚ひき肉、パルメザンチーズ、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶	うるち米、じゃがいも、コナッツサブレ	おろしにんにく、トマトケチャップ、カレー粉、ウスターソース、マヨネーズ、セブーレ	エネルギー 651kcal たんぱく質 24.7g 脂質 27.1g 炭水化物 85.7g 塩分 1.1g
21	ちゃんぽんうどん さつまいものそぼろあんかけ バナナ お茶 木	○バームクーヘン ◎牛乳 ◎さつまいも蒸しパン(きな粉)	豚もも肉、蒸しかまぼこ、鶏ひき肉、牛乳、卵、きな粉、スキムミルク	キャベツ、にんじん、もやし、長ねぎ、バナナ	うどん、さつまいも、かたくり粉、薄力粉、三温糖、マーガリン	本みりん、中華スープゴールド、こいくちしょうゆ、麦茶、バームクーヘン、ベーキングパウダー	エネルギー 487kcal たんぱく質 22.2g 脂質 12.4g 炭水化物 75.7g 塩分 0.7g
22	食パン 揚げ魚のレモン風味 せん野菜サラダ(キャベツ) じゃが芋とコーンのスープ 牛乳 金	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎ビスコ	メルルーサ、ツナ缶、豆乳、牛乳、生クリーム	レモン、きゅうり、キャベツ、コーン缶、たまねぎ、パセリ	食パン、かたくり粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、コンソメゴールド、ハイチーズ、ビスコ	エネルギー 542kcal たんぱく質 22.9g 脂質 24.9g 炭水化物 82.9g 塩分 1.5g
23	ミートスパゲティ(土) パンブキンサラダ(土) 牛乳 土	○自然の恵みドーナツ ◎ジョア(マスカット) ◎薄皮クリームパン	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり	スパゲティ、マーガリン、さつまいも、ジョア(マスカット)、薄皮クリームパン	ミートソース、トマトケチャップ、コンソメ、マヨネーズ、自然の恵みドーナツ	エネルギー 559kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.1g 炭水化物 76.5g 塩分 1.3g
25	超熟ロール 油淋鶏 スパゲティサラダ ミルクスープ 牛乳 月	○サッポロポテト ◎ロールケーキ	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、生クリーム、スキムミルク、豆乳	長ねぎ、にんにく、ほうれんそう、コーン缶、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ	超熟ロール、三温糖、ごま油、揚げ油、かたくり粉、スパゲティ	おろししょうが、こいくちしょうゆ、清酒、穀物酢、マヨネーズ、コンソメゴールド、サッポロポテト、ロールケーキ	エネルギー 633kcal たんぱく質 23.2g 脂質 32.2g 炭水化物 67.7g 塩分 2.3g
26	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌煮 のっぺい汁(鶏肉) お茶 火	○アスパラビスケット ◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	厚揚げ、豚もも肉、豚レバー、鶏もも肉、削り節、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ	うるち米、三温糖、サラダ油、さといも、かたくり粉、アスパラガスビスケット、薄皮つばあんぱん	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 568kcal たんぱく質 29.7g 脂質 13.3g 炭水化物 59.8g 塩分 2.0g
27	五目ご飯 キャベツとツナの和え物 さつまい お茶 水	○セブーレ ◎牛乳 ◎プレーンケーキ	鶏もも肉、油揚げ、削り節、ツナ缶、厚揚げ、牛乳、きな粉、卵、スキムミルク	ごぼう、にんじん、干しいたけ、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、みずな、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	七分つき米、板こんにゃく、さつまいも、薄力粉、マーガリン、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、セブーレ、ベーキングパウダー	エネルギー 481kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.0g 炭水化物 67.8g 塩分 1.4g
28	親子丼 じゃが芋の煮物 バナナ お茶 木	○たべっ子どうぶつ ◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	卵、鶏もも肉、高野豆腐、刻みのり、削り節、はんぺん、牛乳	たまねぎ、根みつば、ぶなしめじ、にんじん、さやえんどう、バナナ	うるち米、三温糖、じゃがいも、たべっ子どうぶつ	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、自然の恵みドーナツ	エネルギー 706kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.6g 炭水化物 106.4g 塩分 1.6g
29		○しるこスティック ◎牛乳 ◎サッポロポテト	牛乳			しるこスティック、サッポロポテト	エネルギー 130kcal たんぱく質 5.4g 脂質 7.4g 炭水化物 12.6g 塩分 0.3g
30	ナポリタンスパゲティ(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳 土	○バームクーヘン ◎ジョア(マスカット) ◎スティックパン	ウインナーソーセージ、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、きゅうり、コーン缶	スパゲティ、オリーブ油、さつまいも、ジョア(マスカット)、スティックパン	トマトケチャップ、マヨネーズ、バームクーヘン	エネルギー 514kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.4g 炭水化物 77.7g 塩分 0.9g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です