

5月 献立表 幼児

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 | ◎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 | 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 | ◎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 | 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 | ◎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、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) | ◎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、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 | ◎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 | 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 | ◎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、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 | ◎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、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 | ◎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、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、米みそ、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 | ◎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 | 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 | ◎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、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 | ◎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 | 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 | ◎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、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 | ◎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 | 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 | ◎牛乳 ◎ココナッツサブレ | 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 | エネルギー 653kcal たんぱく質 24.8g 脂質 27.1g 炭水化物 86.2g 塩分 1.1g |
| 21 | ちゃんぽんうどん さつまいものそばろあんかけ バナナ お茶 木 | ◎牛乳 ◎さつまいも粉(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、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 | ◎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、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 | ◎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 | スパゲッティ、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 | 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 スパゲッティサラダ ミルクスープ 牛乳 月 | ◎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、スパゲッティ | 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、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 | ◎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、薄皮つぶあんぱん | 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 さつまいも汁 お茶 水 | ◎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、板こんにやく、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、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 | ◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ | 卵、鶏もも肉、高野豆腐、刻みりのり、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 | 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 | 金 | ◎牛乳 ◎サッポロポテト | 牛乳 | | | 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 | ◎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 | スパゲッティ、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 | 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