

献立表



給食目標: 野菜の皮むき等、食材に触れ、食への興味を養う



2026年05月

※献立はいつでも差し上げられますので、お声掛けください。 太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01 金	中華おこわ風 モーカの胡麻フライ 刻み昆布煮 すまし汁(ほうれん草・ふ)	582.5(536.8) 27.1(23.9) 16.0(14.1)	ホットケーキ粉、米 もち米、パン粉、三温糖 小麦粉、油、焼ふ ごま油、ごま、じゃがいも	牛乳、こしあん、かつお節 豚ひき肉 さつま揚げ、卵	キャベツ、にんじん ほうれんそう、たけのこ 刻みこんぶ、干しいたけ りしりこんぶ	しょうゆ、本みりん 食塩、酢、和風だしの素 中濃ソース	蒸しじゃがいも	どら焼き 牛乳	
02 土	味噌ラーメン バナナ	305.3(292.9) 9.2(8.8) 9.7(8.4)	油、ごま油 生中華麺	豚肉	バナナ、もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ、にら	しょうゆ、食塩			
07 木	御飯 焼きビーフン まっくろくすけサラダ いんげんと玉葱のカレースープ	629.6(548.5) 17.9(17.8) 25.0(22.5)	米、ホットケーキ粉 ビーフン、砂糖 油、三温糖、ごま油	牛乳、バター、豆乳 ベーコン、豚肉 卵	たまねぎ、もやし、人参 キャベツ、ねぎ、たけのこ きゅうり、いんげん、しょう が、ひじき、レモン果汁 しいたけ	しょうゆ、酢 食塩、カレー粉	豆乳	マドレーヌ 牛乳	
08 金	和風タンメン たまご焼き バナナ	488.7(409.1) 16.0(13.1) 8.7(7.0)	ゆでうどん、米、三温糖 ごま油、油	しらす 卵 鶏モモ肉、鶏ガラスープ	バナナ、キャベツ、ねぎ こまつな、チンゲンサイ にんじん、黒きくらげ	しょうゆ、食塩 めんつゆ、和風だしの素	茹人参	青菜とじゃこの おにぎり	
09 土	焼きそば 野菜スープ	275.7(212.0) 10.2(8.0) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、もやし たまねぎ、あおのり	食塩			
11 月	御飯 鯖の青のり焼き 小松菜ともやしの和え物 味噌汁(厚揚げ・たまねぎ)	323.2(317.8) 17.3(17.1) 6.6(9.2)	米、スパゲティ 三温糖、ごま油 オリーブ油	牛乳、さわら、米みそ 生揚げ	キャベツ、こまつな もやし、塩こんぶ たまねぎ、あおのり にんにく、にんじん	しょうゆ、食塩	牛乳	キャベツと 塩昆布の スパゲッティ	
12 火	豚丼 きゅうりとしらすの酢の物 味噌汁(卵・ニラ)	545.8(415.1) 18.8(14.9) 16.9(13.6)	米、砂糖 三温糖、油	米みそ 豚肉、ゼラチン 卵 しらす干し	たまねぎ、オレンジ果汁 きゅうり、にら、わかめ だいこん	しょうゆ、酢、みりん 食塩、和風だしの素	茹大根	みかんゼリー	一日園長
13 水	御飯 いり鶏 五目納豆 味噌汁(あおさのり・なめこ)	559.7(483.7) 23.4(20.3) 18.4(15.5)	米、油、三温糖 砂糖、じゃがいも	牛乳、納豆 米みそ、かつお節 鶏肉 卵 しらす	にんじん、たけのこ しらたき、ごぼう、バナナ しいたけ、なめこ こまつな、たくあん あおさ	しょうゆ、みりん めんつゆ、食塩	蒸しじゃがいも	フルーツドーナツ 牛乳	
14 木	ロールパン 照り焼きハンバーグ フライドポテト マカロニスープ	594.1(489.1) 21.8(19.7) 19.6(16.5)	米、じゃがいも、パン粉 油、マヨネーズ、三温糖 ロールパン	かつお節、豆乳 豚肉	たまねぎ、キャベツ コーン、レタス レモン果汁、にんにく しょうが	しょうゆ、食塩、みりん	豆乳	おかかおにぎり	
15 金	御飯 野菜とつくねの煮物 アスパラ入りサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	410.3(358.1) 19.8(17.6) 12.5(11.6)	米、強力粉、片栗粉 小麦粉、砂糖 オリーブ油	牛乳、木綿豆腐 米みそ、ツナ、かつお節 鶏ひき肉 ベーコン	レタス、だいこん、人参 アスパラガス、きゅうり しらたき、しいたけ、玉葱 ピーマン、コーン、しょうが 乾燥わかめ	ケチャップ、しょうゆ みりん、ドライイースト 食塩	茹人参	ピザ 牛乳	
16 土	御飯 シチュー バナナ	315.8(275.4) 7.8(6.8) 6.0(5.4)	米、じゃがいも	牛乳 鶏もも肉	バナナ、たまねぎ にんじん				
18 月	御飯 鮭のレモン焼き 五目豆煮 味噌汁(きゃべつ・卵)	359.2(387.3) 20.8(19.1) 7.2(7.4)	米、ホットケーキ粉 三温糖、砂糖、油	べにさけ、ヨーグルト だいず 米みそ 卵	レタス、みかん、バナナ ごぼう、キャベツ、生姜 にんじん、しらたき 葱、刻み昆布、レモン果汁 もも	しょうゆ 和風だしの素	蒸しパン	フルーツヨーグルト	
19 火	御飯 鶏肉のガーリックチーズパン粉焼き スパゲッティサラダ 味噌汁(たまねぎ・じゃが芋)	628.1(514.7) 23.8(19.6) 30.6(24.7)	米、じゃがいも、小麦粉 スパゲティ、マヨネーズ パン粉、油 オリーブ油	米みそ、とろけるチーズ かつお節 卵 ベーコン、ハム 鶏肉	レタス、たまねぎ きゅうり、キャベツ にんじん、コーン、パセリ あおのり	食塩 中濃ソース	茹人参	お好み焼き	
20 水	麦御飯 カレー かみかみサラダ 野菜スープ(セロリ・もやし)	561.4(445.2) 17.1(14.0) 24.9(19.7)	米、じゃがいも ホットケーキ粉、押麦 油	牛乳、ソフトさきいか ウインナー、豚肉 卵	たまねぎ、レタス にんじん、きゅうり もやし、セロリ にんにく、だいこん	食塩 カレールウ	茹大根	アメリカンドッグ風 牛乳	
21 木	かき玉うどん ほうれん草と人参のお浸し オレンジ	475.3(421.1) 18.8(18.1) 7.6(7.7)	ゆでうどん、米、三温糖	かつお節、豆乳 鶏肉 卵	ほうれんそう、オレンジ たまねぎ、にんじん ねぎ、しいたけ あさつき、こんぶ佃煮	めんつゆ、しょうゆ みりん、食塩	豆乳	昆布チーズ おにぎり	引き渡し訓練
22 金	たけのこごはん はんぺんフライ 南瓜サラダ 若竹汁	766.4(660.2) 21.1(18.6) 25.3(22.5)	米、小麦粉、砂糖、油 パン粉、グラニュー糖 三温糖、マヨネーズ じゃがいも	牛乳、無塩バター 油揚げ、かつお節 はんぺん、卵 鶏肉	かぼちゃ、たけのこ たけのこ、キャベツ わかめ、にんじん しいたけ、きゅうり	しょうゆ、みりん 食塩、和風だしの素 中濃ソース	蒸しじゃがいも	メロンパンクッキー 牛乳	
23 土	ナポリタン 野菜スープ	277.4(222.4) 9.4(7.6) 8.8(7.0)	スパゲティ じゃがいも、オリーブ油	粉チーズ ベーコン	たまねぎ、キャベツ ピーマン、にんじん	ケチャップ、食塩			
25 月	御飯 ツナじゃが ナムル風サラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	524.3(440.5) 19.2(16.4) 11.0(9.8)	じゃがいも、米、強力粉 三温糖、砂糖、ごま油 油、ごま	牛乳、ツナ、米みそ バター、油揚げ かつお節 かにかま	たまねぎ、もやし だいこん、にんじん しらたき、きゅうり	しょうゆ、みりん、酢 ドライイースト、食塩	茹人参	手作りパン 牛乳	
26 火	御飯 花しゅうまい おからサラダ ソーセージスープ	608.5(527.5) 20.9(18.3) 26.7(22.3)	米、小麦粉、マヨネーズ しゅうまいの皮 三温糖、油、片栗粉 油、じゃがいも	牛乳、おから、豆乳 コンデンスミルク 魚肉ソーセージ 豚肉、ハム 卵	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、しょうが	しょうゆ、食塩、しょうゆ	蒸しじゃがいも	マーラーカオ 牛乳	
27 水	御飯 タンドリーチキン じゃがサラダ 豆乳スープ	644.2(567.6) 21.2(20.5) 21.9(21.9)	米、じゃがいも、油 砂糖、和風ドレッシング 三温糖	牛乳、豆乳 ヨーグルト、バター 鶏肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん レタス、キャベツ、ねぎ しょうが、にんにく	ケチャップ、みりん しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳	とりそぼろおにぎり	
28 木	御飯(雑穀入り) メンチカツ 中華スパゲティサラダ、バナナ 味噌汁(豆腐・わかめ)	709.0(578.0) 21.0(19.6) 26.8(19.7)	米、パン粉、油 スパゲティ、小麦粉 三温糖、ごま油、砂糖 コッペパン	木綿豆腐、生クリーム 米みそ、豆乳 豚肉、ハム	バナナ、たまねぎ キャベツ、きゅうり にんじん、わかめ、みかん もも	しょうゆ、酢、食塩 中濃ソース	豆乳	フルーツロール	誕生会
29 金	ベーコンピラフ チーズサラダ チンゲン菜のスープ	488.9(414.1) 12.6(11.0) 18.9(15.9)	米、焼ふ、三温糖 マヨネーズ、油	牛乳、バター ベーコン	レタス、たまねぎ キャベツ、きゅうり チンゲンサイ、にんじん コーン、だいこん	コンソメ、食塩、パセリ粉	茹大根	麩ラスク 牛乳	
30 土	たぬきうどん オレンジ	201.2(165.1) 7.2(5.9) 1.1(0.9)	ゆでうどん 揚げ玉	かつお節 なると	オレンジ、ほうれんそう ねぎ	めんつゆ、しょうゆ みりん			

※献立は都合により変更することがあります。※未満児は午前・午後のおやつ・昼食時に、以上児は状況に応じて麦茶を提供します。