

	エネルギー	たんぱく質	・平均栄養価		カルシウム	塩分
未満児	463kcal	17.5g	脂質	炭水化物	191mg	1.7g
以上児	528kcal	21.1g	17.7g	76.3g	232mg	2.0g

5月献立表



なかよし保育園

令和8年

日 日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ
			主に鉄や力の 中心になるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 働きを助けるもの		
1	金	スパゲッティナポリタン コンソメスープ オクラのおかか和え バナナ	すばげつてい・とうもろこし	ペーこん・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・ひーまん・こまつな・しめじ・おくら・きゅうり・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 ぼたぼた焼き
2	土	味噌うどん なめ苺和え ゼリー	あぶら・ゼリー	とりにく・みそ	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・なめたけ	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
7	木	ドライカレー コンソメスープ スパサラ ゼリー	こめ・あぶら・すばげつてい・まよねーず・ゼリー	ぶたひきにく・ろーすはむ	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・こまつな・きゅうり	麦茶 ウエハース	牛乳 桜色蒸しパン
8	金	そぼろ丼 すまし汁 海苔和え バナナ	こめ・さとう・あぶら	とりひきにく・はんぺん・きざみのり	しょうが・にんじん・いとみつば・きゃべつ・きゅうり・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 純米せんべい
9	土	醤油ラーメン もやし中華和え バナナ	らーめん・とうもろこし・あぶら・こまあぶら・さとう	ぶたひきにく	ちんげんさい・きゃべつ・にんにく・もやし・きゅうり・にんじん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
11	月	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き 青梗菜の和え物 オレンジ	こめ・ほんまりん・さとう・とうもろこし・あぶら	あぶらあげ・みそ・とりにく	きゃべつ・ちんげんさい・きゅうり・にんじん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 ケーキサレ
12	火	ごはん すまし汁 鯉のぼりハンバーグ さっぱり和え ゼリー	こめ・こまちふん・はんこ・あぶら・ゼリー	とうふ・ぶたひきにく・ちくわ・かつおぶし	ほうれんそう・たまねぎ・べりんひーず・きゃべつ・きゅうり・にんじん	麦茶 ビスケット	牛乳 鯉のぼりロール
13	水	ごはん みそ汁 鮭のパン粉焼き お浸し オレンジ	こめ・まよねーず・はんこ	あぶらあげ・みそ・さけ・こなちーず・ちくわ・かつおぶし	こまつな・ほせり・きゅうり・きゃべつ・にんじん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 お麩のラスク
14	木	ごはん 若竹汁 鶏肉の西京焼き 五目金平 バナナ	こめ・ほんまりん・さとう・いとこんにゃく・あぶら	わかめ・なると・とりにく・みそ・あぶらあげ	だいのこ・ごぼう・にんじん・れんこん・いんげん・ばなな	麦茶 ウエハース	牛乳 フライドポテト
15	金	ごはん 中華スープ 鯖のスタミナ胡麻焼き カニカマのサラダ バナナ	こめ・ほんまりん・さとう・しるこま・まよねーず	さわら・みそ・かにかま	こまつな・だいこん・にんにく・ぶらっこりー・きゅうり・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 豆乳ウエハース
16	土	五目うどん お浸し バナナ	あぶら	とりにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・もやし・ながねぎ・ほうれんそう・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
18	月	牛丼 みそ汁 アスパラとコーンの和え物 ヨーグルト	こめ・いとこんにゃく・あぶら・ほんまりん・さとう・とうもろこし・まよねーず	ぎゅうにく・あぶらあげ・みそ・よーぐると	たまねぎ・にんじん・しょうが・はくさい・あすばらがす・きゃべつ	麦茶 せんべい	牛乳 黒ゴマチーズスティック
19	火	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 海藻サラダ バナナ	こめ・そうめん・さとう・ほんまりん・こまあぶら	なると・さば・みそ・かいせうさらだ	ほうれんそう・しょうが・だいこん・きゅうり・にんじん・ばなな	麦茶 ビスケット	牛乳 マカロニきな粉
20	水	園外保育				麦茶 せんべい	牛乳 お楽しみおやつ
21	木	ごはん 中華スープ 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のサラダ バナナ	こめ・さとう・ほんまりん・こまあぶら	わかめ・とりにく	たまねぎ・にんじん・しょうが・ほうれんそう・だいこん・ばなな	麦茶 ウエハース	麦茶 フルーツヨーグルト
22	金	五目ごはん すまし汁 サーモンフライ カラフルサラダ チーズ	こめ・しるこま・さとう・こまあぶら・こむぎこ・はんこ・あぶら・とうもろこし	あぶらあげ・わかめ・さけ・たまご・ぶらっせすちーず	にんじん・ほししいだけ・ごぼう・たまねぎ・きゃべつ・きゅうり・あかりーまん	麦茶 せんべい	牛乳 ホットドック
23	土	スパゲティミートソース コンソメスープ グリーンサラダ バナナ	すばげつてい・ぼたー・さとう・まかろに・とうもろこし・あぶら	ぶたひきにく	たまねぎ・にんじん・とまとみずに・ほうれんそう・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
25	月	麻婆ラーメン 春巻き 中華和え バナナ	らーめん・あぶら・かたくりこ・こまあぶら・さとう	とうふ・ぶたひきにく・みそ・ほるまき	ながねぎ・ほししいだけ・べりんひーず・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり・きゃべつ・ばなな	麦茶 せんべい	麦茶 パリパリせんべい
26	火	ロールパン コンソメスープ ヤンニョムチキン ブロッコリーのサラダ オレンジ	ろーるばん・こむぎこ・かたくりこ・さとう・ほんまりん・こまあぶら・しるこま・あぶら	とりにく	こまつな・たまねぎ・にんにく・ぶらっこりー・にんじん・きゅうり・おれんじ	麦茶 ビスケット	牛乳 ヨーグルトケーキ
27	水	ハヤシライス 中華スープ 小松菜の胡麻和え バナナ	こめ・おしおぎ・あぶら・しるこま・さとう	ぶたひきにく	たまねぎ・しめじ・ぐりんひーず・にんにく・えのき・だいこん・こまつな・きゃべつ・にんじん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 フレンチトースト
28	木	ごはん けんちん汁 鯖のカレー照り焼き 春雨サラダ オレンジ	こめ・さといも・あぶら・ほんまりん・さとう・ほるさめ・こまあぶら	とりにく・とうふ・さば・ろーすはむ	だいこん・にんじん・しょうが・きゅうり・おれんじ	麦茶 ウエハース	ラムネゼリー せんべい
29	金	ごはん みそ汁 カレーロール 小松菜のお浸し ヨーグルト	こめ・じゃがいも・かれーころっけ・あぶら	わかめ・みそ・かつおぶし・よーぐると	こまつな・きゃべつ・にんじん	麦茶 せんべい	牛乳 まがりせんべい
30	土	冷やしきつねうどん 小松菜としらすの和え物 ゼリー	ほんまりん・さとう・こまあぶら・ゼリー	あぶらあげ・しらすほし	ほうれんそう・ながねぎ・こまつな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。