

献立表

2026年5月

南水元いろは保育園

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未過焔
		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	膝ごどもの日献立 たけのこ御飯 お鮎とみずのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き ツナとひじきのマヨネーズ和え キウイフルーツ	 米 食パン マヨネーズ 麩 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナ缶 ベーコン チーズ みそ	キャベツ キウイフルーツ にんじん だいこん たけのこ たまねぎ コーン みつば ピーマン ひじき さやえんどう しいたけ にんにく	だし汁 ケチャップ 酒 みりん しょうゆ 塩	こいのぼりトースト 牛乳	こんぶ おにぎり	516.1(463.2) 21.4(19.4) 18.9(17.4) 2.0(1.7)
02 土	ナポリタン にんじんとコーンのスープ 大豆とキャベツのツナマヨサラダ バナナ	スパゲティ 米 マヨネーズ 油 ごま 砂糖	牛乳 ウインナーソーセージ 大豆 ツナ缶 煮干し	バナナ キャベツ にんじん たまねぎ コーン ピーマン	ケチャップ 洋風だしの素 塩	ごまわかめおにぎり 麦茶		546.9(481.8) 17.2(15.7) 14.2(13.5) 1.8(1.5)
07 木	ごはん わかめとじゃがいものみそ汁 たらの煮つけ 高野豆腐とにんじんの煮物 パン缶	米 じゃがいも マカロニ 砂糖 黒砂糖	牛乳 たら みそ 凍り豆腐 きな粉	パインアップル にんじん たまねぎ グリーンピース わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	きな粉マカロニ 牛乳	ゆかり おにぎり	410.5(365.6) 19.5(17.4) 6.6(7.4) 1.7(1.4)
08 金	野菜たっぷり味噌ラーメン ちくわとごまつなのナムル バナナ	中華めん 米 ごま油 ごま 砂糖	豚肉 ちくわ チーズ みそ 牛乳	もやし バナナ にんじん キャベツ ごまつな たまねぎ コーン 塩こんぶ しょうが にんにく	しょうゆ 酢 だし汁 中華だしの素 しょうゆ 塩 ごま油	昆布チーズおにぎり 麦茶	おかか おにぎり	551.0(491.7) 20.9(19.0) 6.8(8.0) 2.7(2.2)
09 土	オムライス えのきとコーンのスープ キャベツときゅうりのサラダ オレンジ	米 砂糖 オリーブ油	牛乳 卵 鶏肉	キャベツ バナナ オレンジ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ コーン グリンピース	ケチャップ 洋風だしの素 塩 酢	ココバナナ 牛乳		464.9(409.4) 16.6(15.2) 11.9(11.7) 1.7(1.4)
11 月	ごはん かぼちゃと豆腐のみそ汁 あひのかばやし キャベツの胡麻マヨ和え グレープフルーツ	米 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 油 片栗粉 ごま	牛乳 あじ 豆腐 ヨーグルト みそ ちくわ	キャベツ グレープフルーツ かぼちゃ にんじん もやし しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒	ヨーグルトスコーン 牛乳	あおりの おにぎり	573.4(496.0) 20.8(18.5) 18.7(17.1) 1.8(1.5)
12 火	麦ごはん さつまいもとたまねぎのスープ パペキューチキン マカロニサラダ オレンジ	米 さつまいも マカロニ マヨネーズ 押麦 砂糖	牛乳 鶏肉 きな粉 チーズ	バナナ オレンジ にんじん きゅうり コーン たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース 洋風だしの素 塩	バナコ 牛乳	わかめ おにぎり	478.2(420.1) 17.4(15.8) 12.6(12.2) 1.4(1.2)
13 水	厚揚げのカレーそぼろ丼 こまつなとだいこんのみそ汁 ささみともやしの和え物 パインアップル	米 食パン マヨネーズ 砂 糖 片栗粉 ごま油 油	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 ささ身 みそ ツナ缶	もやし パインアップル にんじん だいこん たまねぎ そらめ きゅうり こまつな グリーンピース しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 酢 カレー粉 塩 ごま油	ツナとそら豆のトースト 牛乳	こんぶ おにぎり	525.0(470.5) 19.1(17.6) 19.1(17.6) 2.1(1.8)
14 木	春野菜のバター醤油スパゲティ トマトスープ チーズとレーズンのポテトサラダ バナナ	スパゲティ じゃがいも 米 マヨネーズ バター オリーブ油 砂糖	鶏肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	バナナ キャベツ にんじん ホールトマト スナッパえんどう たまねぎ ピーマン コーン アスパラガス パプリカ レーズン にんにく	洋風だしの素 しょうゆ 塩	ピーマンおにぎり 麦茶	ゆかり おにぎり	486.5(440.3) 16.6(15.6) 12.9(12.9) 1.9(1.6)
15 金	ごはん 油揚げとほうれんそうのみそ汁 鶏肉のみそ煮 えんどう豆の炒り豆腐 キウイフルーツ	ホットケーキミックス 米 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	キウイフルーツ だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ スナッパえんどう いんげん しいたけ ひじき さやえんどう しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	ココア蒸しパン 牛乳	おかか おにぎり	503.6(440.2) 20.5(18.2) 14.1(13.4) 1.9(1.6)
16 土	親子丼 かぶと高野豆腐のみそ汁 じゃがいもの甘辛煮 グレープフルーツ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 片栗粉 油 ごま	牛乳 鶏肉 卵 みそ 凍り豆腐	グレープフルーツ たまねぎ かぶ みつば こんぶ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	ビスケット 牛乳		501.5(438.8) 17.7(16.0) 12.9(12.5) 1.5(1.2)
18 月	ごはん だいこんと豆腐のすまし汁 赤魚のねぎみそ焼き こまつなとキャベツの磯和え オレンジ	米 砂糖	ヨーグルト あかうお 豆腐 みそ	キャベツ オレンジ バナナ にんじん だいこん こまつな ねぎ のり	だし汁 しょうゆ 塩 酒	バナナヨーグルト 麦茶	あおりの おにぎり	350.4(324.2) 16.1(15.0) 5.3(6.8) 1.4(1.1)
19 火	ごはん チンゲンサイとねぎのスープ チンパチエ 切干大根とちくわのサラダ キウイフルーツ	米 焼きそばめん はるさめ マヨネーズ ごま油 砂糖	豚ひき肉 豚肉 ちくわ 凍り豆腐 牛乳	キャベツ キウイフルーツ たまねぎ きゅうり にんじん チンゲンサイ 切り干しだいこん にら たまねぎ ねぎ しいたけ	ソース しょうゆ 酒 中華だしの素 酢 塩 カレー粉 ごま油	カレー焼きそば 麦茶	わかめ おにぎり	426.7(385.4) 12.5(12.2) 8.0(8.9) 2.2(1.8)
20 水	レバーそぼろ丼 さつまいもとキャベツのみそ汁 ささみともやしの和え物 グレープフルーツ	米 食パン さつまいも 押麦 バター ごま 砂糖 油 ごま油	牛乳 豚ひき肉 豚レバー ささ身 みそ 油揚げ	もやし グレープフルーツ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 酢	セサミトースト 牛乳	こんぶ おにぎり	526.7(471.7) 21.4(19.4) 16.5(15.5) 1.9(1.7)
21 木	ごはん かぶとにんじんののみそ汁 焼肉チキン ツナと大根のどろみ煮 バナナ	米 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	鶏肉 豆腐 ツナ缶 みそ 牛乳	バナナ だいこん かぶ にんじん にんにく	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	塩むすび 麦茶	ゆかり おにぎり	451.4(411.5) 18.4(16.9) 6.3(7.6) 1.9(1.5)
22 金	高お誕生日献立 パン トマトビーンズスープ チーズハンバーグ スナッパえんどうとさつまいものサラダ パインアップル	ロールパン 小麦粉 さつまいも マヨネーズ じゃがいも 砂糖 バター パン粉 油 オリーブ油	牛乳 豚ひき肉 生クリーム 大豆 チーズ	パインアップル ホールマト たまねぎ にんじん キウイフルーツ スナッパえんどう きゅうり パプリカ にんにく	ケチャップ 洋風だしの素 ソース 塩 ごま油	キウイのケーキ 牛乳	おかか おにぎり	669.5(573.1) 21.0(18.7) 33.5(28.9) 2.3(1.9)
23 土	たまねぎ豚丼 わかめとにんじんののみそ汁 ちくわとキャベツの和えもの バナナ	米 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 油 ごま	牛乳 ちくわ みそ 豚肉	バナナ たまねぎ キャベツ にんじん わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	みたらし牛乳もち 牛乳		510.4(452.5) 11.7(11.3) 10.9(10.8) 1.8(1.4)
25 月	ごはん かぼちゃとこまつなのすまし汁 ささみとねぎ 和風マカロニサラダ オレンジ	米 食パン マカロニ バター 砂糖 オリーブ油	牛乳 さば 豆腐 ツナ缶 みそ かつお節	オレンジ かぼちゃ にんじん きゅうり こまつな コーン しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	シュガートースト 牛乳	あおりの おにぎり	557.3(496.2) 21.9(19.8) 18.7(17.3) 1.8(1.5)
26 火	具だくさんけんちんうどん じゃがいもの塩昆布バター バナナ	うどん じゃがいも 米 油 バター 砂糖	鶏肉 豆腐 チーズ 油揚げ かつお節 牛乳	バナナ にんじん だいこん ねぎ こほう 塩こんぶ こんぶ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	チーズおかかおにぎり 麦茶	わかめ おにぎり	417.3(384.6) 15.4(14.5) 7.6(8.6) 2.1(1.8)
27 水	野菜たっぷりりょうま煮 チンゲンサイともやしのスープ はるさめサラダ パインアップル	フライドポテト 米 はるさめ ごま油 片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉 かまぼこ	パインアップル はくさい にんじん もやし きゅうり チンゲンサイ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ だし汁 酢 洋風だしの素 中華だしの素 塩	コンソメフライドポテト 牛乳	こんぶ おにぎり	541.3(470.6) 14.1(13.1) 15.9(14.9) 1.7(1.4)
28 木	ごはん かぶとたまねぎのみそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれんそうの白和え グレープフルーツ	米 麩 砂糖 油 片栗粉 ねりごま	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ きな粉	グレープフルーツ もやし かぶ にんじん ほうれんそう たまねぎ	だし汁 しょうゆ 酒 塩 和風だしの素	お麩ラスク 牛乳	ゆかり おにぎり	429.0(380.8) 20.2(18.0) 11.7(11.5) 1.4(1.2)
29 金	チキンカレーライス えのきとだいこんのスープ コールスローサラダ キウイフルーツ	米 小麦粉 じゃがいも ホットケーキミックス マヨネーズ バター 砂糖 押麦 油	牛乳 豚肉	キャベツ キウイフルーツ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり コーン えのきたけ	カレー粉 洋風だしの素 塩 ごま油	メロンパンマフィン 牛乳	おかか おにぎり	618.5(532.3) 14.2(13.2) 23.5(20.9) 2.4(1.9)
30 土	焼きそば わかめとねぎのスープ キャベツと厚揚げのサラダ バナナ	焼きそばめん 米 ごま油 ごま	豚肉 生揚げ かつお節 牛乳	キャベツ バナナ にんじん たまねぎ コーン ねぎ 塩こんぶ わかめ	ソース しょうゆ 中華だしの素 酢 塩	ごま昆布おにぎり 麦茶		467.5(423.7) 17.9(16.3) 6.9(8.0) 1.8(1.5)

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
昼食時は毎食麦茶が出ます。
都合により食材や献立を変更する場合があります。

今月の平均給与栄養量	
エネルギー(kcal)	501(445)
たんぱく質(g)	17.9(16.4)
脂質(g)	13.6(13.2)
食塩相当量(g)	1.9(1.4)