2026年　令和 8年

5月 予定献立表

新島こども園
管理栄養士　上原　育代

日	曜日	こんだて	＜あか＞ 血や肉をつくる	＜きいろ＞ 熱や力になる	＜みどり＞ 体の調子を整える	おやつ
1	金	強化玄米ごはん　魚のマリネ クーブイリチー 大根ときのこのみそ汁　果物	白身魚　豚肉 チーズ　牛乳	米　玄米　片栗粉 油　砂糖　バター 小麦粉	きゅうり　たまねぎ　トマト　こんぶ しいたけ　にんじん　こんにゃく だいこん　えのき　ねぎ　りんご	牛乳 チーズサブレ
2	土	ひじきチャーハン キャベツのゆかり和え ゆし豆腐　果物	豚ひき肉 ゆし豆腐　卵 牛乳	米　押麦　砂糖 油	ひじき　にんじん　たまねぎ ピーマン　キャベツ　ねぎ バナナ　オレンジ	牛乳 バナナ　お菓子
4	月	みどりの日（休園）				
5	火	こどもの日（休園）				
6	水	振替休日（休園）				
7	木	カレーライス　切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉　卵 牛乳	米　じゃが芋　小麦粉 バター　砂糖　ごま ふ　ホットケーキMix 油	にんじん　たまねぎ　セロリ ピーマン　きりぼしだいこん きゅうり　わかめ　りんご	牛乳 小倉ホットケーキ
8	金	強化玄米ごはん　鮭のレモンソース ゴーヤーひき肉炒め じゃが芋みそ汁　果物	さけ　豚ひき肉 卵　油揚げ 牛乳	米　玄米　片栗粉 砂糖　油　じゃが芋 パン　バター	にがうり　にんじん　たまねぎ わかめ　ねぎ　オレンジ	牛乳 シナモントースト
9	土	ナポリタンスパゲティー ブロッコリーみそマヨ和え えのきスープ　果物	豚肉　豆腐 牛乳	スパゲッティ　油 マヨネーズ　ごま 米	にんじん　たまねぎ　キャベツ ピーマン　マッシュルーム　えのきブ ロッコリー　ねぎ　バナナ　オレンジ	牛乳 バナナ　お菓子
11	月	あわごはん　チンジャオロース風炒め 納豆和え　かき玉汁 果物	豚肉　納豆 卵　牛乳	米　あわ　片栗粉 砂糖　小麦粉 バター	にんじん　たまねぎ　ピーマン たけのこ　こまつな　えのき　ねぎ オレンジ　かぼちゃ　レーズン	牛乳 かぼちゃとレーズンの ケーキ
12	火	きのこごはん　さばの西京焼き ナムル　ゆし豆腐 果物	鶏肉　さば ゆし豆腐 牛乳	米　砂糖　ごま さつま芋　小麦粉 油	しいたけ　しめじ　えのき　にんじん もやし　こまつな　ねぎ　りんご	牛乳 芋天ぷら
13	水	三枚肉そば　コールスローサラダ ごまかぼちゃ 果物	三枚肉　かまぼこ しらす　豆乳	沖縄そば　砂糖 マヨネーズ　ごま 米	ねぎ　キャベツ　きゅうり コーン　かぼちゃ　バナナ あおのり	豆乳 じゃこおにぎり
14	木	強化玄米ごはん　鮭のオーロラソース 焼き　筑前煮　ほうれん草みそ汁 果物	さけ　牛乳　鶏肉 油揚げ　卵 ツナ缶　牛乳	米　玄米　油 マヨネーズ　砂糖 じゃが芋　小麦粉	パセリ　にんじん　れんこんたけのこ ごぼう　しいたけ　いんげん　えのき ほうれんそう　オレンジ　もずく	牛乳 もずくのヒラヤーチー
15	金	黒米ごはん　揚げ出し豆腐 人参シリシリ　イナムドゥチ 果物	豆腐　卵　豚肉 かまぼこ　きなこ 牛乳	米　黒米　片栗粉 油　パン　バター 砂糖	だいこん　にんじん　たまねぎ　にら しいたけ　こんにゃく　ねぎ りんご	牛乳 きなこトースト
16	土	肉みそ丼　白菜おかか和え 豆腐とワカメスープ 果物	豚ひき肉　豆腐 牛乳	米　油　砂糖	しょうが　たまねぎ　にんじん しめじ　ピーマン　はくさい わかめ　バナナ　オレンジ	牛乳 バナナ　お菓子
18	月	あわごはん　肉豆腐 納豆きゅうり和え ワカメのみそ汁　果物	豚肉　豆腐　納豆 煮干し　牛乳	米　あわ　砂糖 油　ふ　さつま芋 ごま	はくさい　たまねぎ　にんじん しらたき　えのき　ほうれんそう きゅうり　わかめ　オレンジ	牛乳 さつま芋唐揚げ カリカリ煮干し
19	火	麦ごはん　豚レバーケチャップ煮 中華風野菜炒め　そうめん汁 果物	豚レバー　卵 加糖練乳　牛乳	米　押麦　片栗粉 油　砂糖　ごま そうめん　小麦粉	にんじん　たまねぎ　もやし キャベツ　ピーマン　ねぎ バナナ	牛乳 マーラーカオ
20	水	ビビンバ　かぼちゃの煮物 豆腐とワカメスープ 果物	豚肉　卵　豆腐 豆乳　きなこ 牛乳	米　砂糖　ごま 油　芋くず タピオカ	もやし　こまつな　にんにく　しょうが かぼちゃ　わかめ オレンジ	牛乳 豆乳くずもち
21	木	お弁当会				牛乳 ごまクリームサンド
22	金	(お誕生会)ふりかけごはん　魚フライ デミグラス風ソース　ブロッコリー マカロニサラダ　野菜スープヨーグル	白身魚　卵 ヨーグルト 牛乳	米　押麦　小麦粉パン粉 油　砂糖　マカロニ マヨネーズ　バター ホットケーキMix	ブロッコリー　にんじん　きゅうり コーン　キャベツ　たまねぎ みかん缶	アンパンマンジュース 誕生ケーキ
23	土	肉うどん　からしな和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉　豆腐 ツナ缶　さけ 牛乳	うどん　油　片栗粉 さつま芋　バター 砂糖　米	たまねぎ　にんじん　キャベツ しいたけ　ねぎ　からしな バナナ　オレンジ	牛乳 バナナ　お菓子
25	月	雑穀ごはん　鶏肉のさっぱり煮 パパイアイリチー　キャベツみそ汁 果物	鶏肉　ツナ缶 豆腐　きなこ 牛乳	米　雑穀　砂糖　油 バター　ごま ホットケーキMIX	にんにく　しょうが　パパイア にんじん　ひじき　キャベツ　えのき ねぎ　オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ
26	火	強化あわごはん　きびなご南蛮漬け 千切りイリチー じゃが芋と白菜のみそ汁　果物	きびなご　豚肉 牛乳	米　あわ　片栗粉 油　砂糖　じゃが芋 焼きそば	きりぼしだいこん　こんぶ　にんじん こんにゃく　はくさい　ねぎ　バナナ キャベツ　ピーマン	牛乳 おやつ焼きそば
27	水	タコライス　ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉　チーズ ツナ缶　豆腐 牛乳	米　油　マヨネーズ パン　バター　砂糖	にんにく　たまねぎ　にんじん レタス　トマト　ごぼう　きゅうり もずく　ねぎ　りんご	牛乳 レモンラスク
28	木	強化玄米ごはん　さばの梅干し煮 糸こんにゃく野菜炒め 大根ときのこのみそ汁　果物	さば　豚肉 牛乳	米　玄米　砂糖 黒糖　油 小麦粉	梅干し　キャベツ　にんじん たまねぎ　ピーマン　こんにゃく だいこん　えのき　ねぎ　スイカ	牛乳 ちんすこう
29	金	ロールパン　かぼちゃシチュー スクランブルエッグ ブロッコリーじゃこ和え　果物	鶏肉　牛乳　卵 チーズ　しらす ツナ缶	パン　じゃが芋　油 マヨネーズ　ごま 砂糖　米	にんじん　たまねぎ　かぼちゃ ブロッコリー　りんご のり	野菜ジュース みそおにぎり
30	土	焼肉丼　もずくの酢の物 豆腐と大根のみそ汁 果物	豚肉　卵　豆腐 牛乳	米　砂糖　油	にんじん　たまねぎ　しめじ ピーマン　しらたき　もずく　きゅうり だいこん　ねぎ　バナナ	牛乳 バナナ　お菓子

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。