

5月 献立表 幼児食

2026年 5月

こころ認定こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	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	ごはん 豆腐/インバーグ キャベツと甘藷のサラダ スープ (小松菜・わかめ)	◎スキムミルク ◎コーンの米粉蒸しパン	豚ももミンチ、木綿豆腐、おから、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、なつみかん、レモン、こまつな、カットわかめ、コーン缶	うるち米、炒め油、かたくり粉、調合油、てんさい含蜜糖、米粉	水、米みそ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 536kcal たんぱく質 26.4g 脂質 15.5g 炭水化物 76.5g 塩分 1.4g
2 土	鶏肉の照り焼丼 ずまし汁 (豆腐・こまつな) オレンジ	◎わかめおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、にんじん、こまつな、えのきたけ、パレンシアオレンジ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、いりごま	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 434kcal たんぱく質 14.8g 脂質 6.9g 炭水化物 80.2g 塩分 1.4g
4 月	みどりの日						
5 火	子どもの日						
6 水	振替休日						
7 木	ドライカレー グリーンサラダ ずまし汁 (豆腐・わかめ)	◎スキムミルク ◎ココアマフィン	豚ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが、おろし、干ししじめ、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、おろしにんにく、カレールウ、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 585kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.6g 炭水化物 76.7g 塩分 1.5g
8 金	春野菜チキンパン (米粉めん) ツナごぼうサラダ (ドレッシング) バナナ (45g)	◎スキムミルク ◎じゃーレーおにぎり	豚かたロース、ツナ缶、スキムミルク	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、りょうとうもろやし、たけのこ、干ししいたけ、コーン缶、ごぼう、きゅうり、バナナ	米粉めん、ごま油、すりごま、てんさい含蜜糖、調合油、うるち米	かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ、清酒、米酢、水、本みりん	エネルギー 617kcal たんぱく質 23.9g 脂質 14.4g 炭水化物 101.1g 塩分 1.5g
9 土	鶏やさい丼 ずまし汁 (豆腐・こまつな) オレンジ	◎ゆかりおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、パレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、ゆかり	エネルギー 473kcal たんぱく質 16.9g 脂質 8.2g 炭水化物 84.7g 塩分 1.1g
11 月	ごはん 豚豚 キャベツのおかかえ スープ (豆腐・えのき・わかめ)	◎スキムミルク ◎青菜じゃこおにぎり	豚かたロース、かつお節、絹ごし豆腐、スキムミルク、釜揚げしらす	しょうが、おろし、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干ししいたけ、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ、こまつな	うるち米、かたくり粉、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま、ごま油	水、戻し汁、本みりん、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 601kcal たんぱく質 24.5g 脂質 12.8g 炭水化物 99.7g 塩分 1.6g
12 火	ごはん 魚の竜田揚げ チンゲン菜の中華和え 味噌汁 (じゃがいも・たまねぎ・にんじん) みかん (50g)	◎スキムミルク ◎あずきクッキー	ホキ、かつお節、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	しょうが、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、みかん	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま油、じゃがいも、調合油、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、米みそ、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 581kcal たんぱく質 24.7g 脂質 15.8g 炭水化物 89.1g 塩分 1.3g
13 水	ナポリタン (米粉めん) きゅうりの和え物 スープ (大根・わかめ) バナナ (45g)	◎スキムミルク ◎鮭青菜おにぎり	豚かたロース、スキムミルク、さけ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、コーン缶、干ししいたけ、だいこん、カットわかめ、バナナ、こまつな	米粉めん、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、うるち米、いりごま	トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、水	エネルギー 590kcal たんぱく質 23.7g 脂質 14.5g 炭水化物 94.7g 塩分 1.6g
14 木	ごはん 豚肉となすの味噌炒め キャベツとわかめのサラダ スープ (小松菜・豆腐)	◎スキムミルク ◎大学いも	豚ロース、絹ごし豆腐、スキムミルク	しょうが、なす、にんじん、たまねぎ、にら、キャベツ、コーン缶、カットわかめ、こまつな	うるち米、かたくり粉、ごま油、てんさい含蜜糖、さつまいも、揚げ油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、米酢、食塩	エネルギー 596kcal たんぱく質 22.8g 脂質 20.1g 炭水化物 85.4g 塩分 1.6g
15 金	チキンカレーライス 和風サラダ ずまし汁 (豆腐・わかめ)	◎スキムミルク ◎ココア蒸しパン	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、炒め油、すりごま、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 559kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.1g 炭水化物 78.8g 塩分 1.6g
16 土	豚丼 ずまし汁 (豆腐・小松菜・えのき) オレンジ	◎青菜おにぎり	豚もも肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、パレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 422kcal たんぱく質 15.1g 脂質 4.7g 炭水化物 81.3g 塩分 0.9g
18 月	ごはん 鶏肉のレモン風味照り焼き 春雨サラダ 味噌汁 (ほうれん草・たまねぎ・わかめ)	◎スキムミルク ◎炊き込みおにぎり	鶏もも肉、スキムミルク、豚かたロース	レモン、にんじん、きゅうり、ほうれん草、たまねぎ、カットわかめ、ごぼう、干ししいたけ	うるち米、かたくり粉、調合油、てんさい含蜜糖、はるさめ、ごま油	水、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、米みそ	エネルギー 606kcal たんぱく質 23.4g 脂質 9.3g 炭水化物 109.3g 塩分 1.6g
19 火	ごはん さばの蒲焼風 おからポテトサラダ (ドレッシング) スープ (小松菜・にんじん・コーン) バナナ	◎スキムミルク ◎きな粉蒸しパン	さば、おから、スキムミルク、豆乳、大豆粉	にんじん、こまつな、コーン缶、バナナ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、調合油、ごま油、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 658kcal たんぱく質 27.1g 脂質 23.9g 炭水化物 90.4g 塩分 1.4g
20 水	ジャージャーうどん (米粉めん) ブロッコリーのサラダ スープ (豆腐・キャベツ・たまねぎ)	◎スキムミルク ◎おかかおにぎり★	豚ひき肉、絹ごし豆腐、スキムミルク、かつお節	長ねぎ、にんじん、しょうが、ブロッコリー、コーン缶、キャベツ、たまねぎ	米粉めん、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、調合油、すりごま、うるち米	米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、米酢、食塩、水、本みりん	エネルギー 597kcal たんぱく質 26.7g 脂質 15.2g 炭水化物 93.2g 塩分 1.8g
21 木	お弁当会	◎かぼちゃチーズマフィン ◎スキムミルク	大豆粉、豆乳、プロセスチーズ、スキムミルク	かぼちゃ	米粉、てんさい含蜜糖、調合油	ベーキングパウダー、水	エネルギー 206kcal たんぱく質 13.4g 脂質 5.9g 炭水化物 27.1g 塩分 0.6g
22 金	ごはん 魚のカレー風味揚げ 三色野菜のお浸し 味噌汁 (厚揚げ・大根) 甘藷	◎スキムミルク ◎ごまみそクッキー	キングダック、かつお節、厚揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	こまつな、りょうとうもろやし、にんじん、だいこん、なつみかん	うるち米、米粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、すりごま	水、こいくちしょうゆ、カレー粉、食塩、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 590kcal たんぱく質 30.0g 脂質 16.3g 炭水化物 85.3g 塩分 1.4g
23 土	マーボー丼 スープ (こまつな・ねぎ・わかめ) バナナ	◎ゆかりおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こまつな、カットわかめ、バナナ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、ゆかり	エネルギー 494kcal たんぱく質 16.9g 脂質 6.0g 炭水化物 95.4g 塩分 1.3g
25 月	ごはん 豆腐チャンプルー フライドポテト スープ (小松菜・たまねぎ)	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	豆腐、豚かたロース、かつお節、スキムミルク、ツナ缶	キャベツ、にんじん、りょうとうもろやし、あおのり、こまつな、たまねぎ、味噌汁のり	うるち米、炒め油、じゃがいも、揚げ油、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、米みそ、本みりん	エネルギー 649kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.3g 炭水化物 99.4g 塩分 1.5g
26 火	ごはん 魚のまヨ焼き 春野菜のソテー 味噌汁 (こまつな・えのき・油揚げ)	◎スキムミルク ◎おいもチーズケーキ	キングダック、除去マヨネーズ、油揚げ、スキムミルク、プロセスチーズ、大豆粉、豆乳	キャベツ、アスパラガス、にんじん、コーン缶、こまつな、えのきたけ	うるち米、調合油、さつまいも、米粉、てんさい含蜜糖	水、バゼリ、食塩、白こしょう、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 524kcal たんぱく質 26.5g 脂質 15.0g 炭水化物 74.3g 塩分 1.4g
27 水	スパゲッティミートソース 花野菜サラダ スープ (たまねぎ・ほうれん草) バナナ	◎スキムミルク ◎鮭おにぎり	豚ひき肉、スキムミルク、さけ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ホールトマト缶、ブロッコリー、カリフラワー、コーン缶、ほうれん草、えのきたけ、バナナ	スパゲッティ、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、すりごま、うるち米、いりごま	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、中濃ソース、米酢、かつおだし、食塩、水	エネルギー 622kcal たんぱく質 30.0g 脂質 11.9g 炭水化物 105.5g 塩分 1.7g
28 木	ごはん 鶏肉の生姜焼き ブロッコリーとさつまいものサラダ 味噌汁 (キャベツ・にんじん)	◎スキムミルク ◎にんじんのクッキー	鶏もも肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、おろし、ブロッコリー、キャベツ	うるち米、炒め油、さつまいも、すりごま、てんさい含蜜糖、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 554kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.0g 炭水化物 79.9g 塩分 1.5g
29 金	ポークカレーライス きゅうりとキャベツのコールスローサラダ スープ (わかめ・えのきたけ) りんご	◎スキムミルク ◎かぼちゃ蒸しパン	豚もも肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、カットわかめ、えのきたけ、りんご、かぼちゃ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、ごま油、米粉、いりごま	水、カレールウ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 582kcal たんぱく質 25.3g 脂質 17.8g 炭水化物 86.9g 塩分 1.6g
30 土	豚丼 ずまし汁 (豆腐・小松菜・えのき) みかん	◎わかめおにぎり	豚もも肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、みかん、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 430kcal たんぱく質 15.1g 脂質 4.8g 炭水化物 83.0g 塩分 1.0g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

日付	献立名		食材名			
	昼食	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	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
2 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ	うるち米	水
4 月	みどりの日					
5 火	子どもの日					
6 水	振替休日					
7 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	うるち米	水
8 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、キャベツ	うるち米	水
9 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
11 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、たまねぎ、青ピーマン	うるち米	水
12 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
13 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん	うるち米	水
14 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	うるち米	水
15 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水
16 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
18 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	うるち米	水
19 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
20 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ	うるち米	水
21 木	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
22 金	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、だいこん、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
23 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
25 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
26 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水
27 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、じゃがいも	水
28 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー	うるち米	水
29 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水
30 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めています。

※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。