

2026年 5月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
				1 ふりかけご飯 からあげ キャベツと竹輪の和え物 豆苗スープ	2 もずく丼 胡瓜とシラスの酢の物 すまし汁
				こいのぼりサンド 豆乳	アンパンマンせんべい
4 	5 	6 	7 カレーライス コールスローサラダ とろろ昆布のすまし汁	8 胚芽ご飯 鶏のレバー風味焼 ブロッコリーとコーン炒め 大根の味噌汁	9 鶏てり焼き丼 りんごサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁
			ダンナファクルー ブルー 牛乳	人参ロールパン 牛乳	やきいも
11 納豆ご飯 すきやき風煮つけ 麩とわかめの味噌汁 グレープゼリー	12 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 白菜サラダ 豆腐とニラの清し汁	13 胚芽ご飯 ポークソテー 春野菜炒め アーサとかまぼこのすまし汁	14 胚芽ご飯 松風焼 ヒジキとモヤシのサラダ とろろ昆布汁	15 ロールパン 鮭のムニエル キャベツサラダ オニオンスープ	16 胚芽ご飯 肉じゃが キュウリスティック 麩とわかめの味噌汁
じゃこトースト むぎちゃ	きなこクッキー 牛乳	カルシウムウエハース バナナ 豆乳	スコーン 牛乳	スイートポテト 牛乳	紫芋チップ
18 タコライス わかめスープ(1/4・わか) シークァーサーゼリー	19 胚芽ご飯 魚の照焼 五目大豆煮 豆腐とコーンのスープ	20 胚芽ご飯 麻婆豆腐 春雨ナムル かきたま汁	21  おべんとう	22 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト	23 五目ご飯 豆腐ちゃんぶるー えのきとしめじの味噌汁
ふむふむ 味付けいりこ 豆乳	ぼーぼー 牛乳	マープルケーキ 牛乳	あずきなクラッカー バナナ 牛乳	おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	全粒粉ガッパ
25 納豆ご飯 イナムドッチ 切干しいりちー	26 胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム焼き きんぴら炒め しめじと玉葱の味噌汁	27 胚芽ご飯 鶏肉の照焼き 青菜のごま和え コーンスープ	28 胚芽ご飯 魚の西京焼き 大根サラダ 青梗菜とエノキの味噌汁	29 胚芽ご飯 ローストチキン ココロソテー 玉葱とベーコンのスープ	30 さかなぼろご飯 キャベツサラダ アーサ汁
きなこトースト 牛乳	黒糖ケーキ むぎちゃ	シリアル バナナ 牛乳	黒糖くずもち 豆乳	シリアルクッキー むぎちゃ	はちや米

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	金	鶏もも肉 ぶりかけ 竹輪 ベーコン 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 白いうごま 食パン	にんにく キャベツ 胡瓜 もやし 豆苗 しめじ
2	土	豚挽肉 シラス 絹ごし豆腐	精白米 三温糖 油 Nアンパンマンのソフトせんべい	もずく じゃがいも コーン缶詰 人参 生姜 胡瓜 トマト 乾燥わかめ ねぎ
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	木	豚肩ロース 普通牛乳	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油	人参 南瓜 玉葱 りんご グレープフルーツ じゃがいも じゃがいも ねぎ プルーン
8	金	鶏腿肉 かつお節 みそ 普通牛乳	三温糖 精白米 本みりん タンナファクルー	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 人参ロールパン
9	土	鶏腿肉 油揚げ みそ	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 焼き芋	生姜 みず菜 刻み海苔 りんご 胡瓜 レーズン ぽん汁 小松菜
10	日			
11	月	挽きわり納豆 沖繩豆腐 牛肩ロース みそ シラス ビーフステーキ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 おつゆ麩 グレープゼリー ミニ食パン	人参 センブリのり ほうれんそう しらたき 白菜 人参 乾燥わかめ ねぎ
12	火	鮭 かに風味かまぼこ 沖繩豆腐 きな粉 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん 白炒りゴマ	白菜 胡瓜 じゃがいも じゃがいも
13	水	豚ロース かつお節 かまぼこ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 サラダ油	生姜 キャベツ ゆでたけのこ 人参 生しいたけ じゃがいも(乾) ねぎ パナナ
14	木	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ かつお節 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 胡麻 おつゆ麩 薄力粉	玉葱 干しひじき もやし 胡瓜 人参 とろろ昆布 ねぎ
15	金	鮭 卵黄 普通牛乳	有塩バター 生クリーム	0.1% 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 さつま芋 無塩バター
16	土	豚ロース みそ	生クリーム	精白米 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 おつゆ麩 紫芋チップ
17	日			
18	月	合挽肉 ビーフステーキ 普通牛乳 絹ごし豆腐 麩 かつお節 味付けいりこ 豆乳	精白米 油 生クリーム グレープゼリー シークァーサーゼリー	玉葱 じゃがいも トマト 人参 乾燥わかめ えのき ねぎ
19	火	ホキ 大豆 鶏腿肉 油揚げ 絹ごし豆腐 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 三温糖 片栗粉 かつお節粉	生姜 ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん じゃがいも 玉葱 みつ
20	水	沖繩豆腐 豚挽肉 みそ 卵 スキムミルク 普通牛乳	薄力粉 黒砂糖粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 片栗粉 薄力粉 上白糖
21	木	普通牛乳	無塩バター	あずきクラッカー
22	金	ソーキ かまぼこ 沖繩豆腐 かつお節 固形ヨーグルト みそ	精白米	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 漁連おむすびのり
23	土	鶏腿肉 沖繩豆腐 かつお節 みそ	精白米 本みりん 油	人参 干しひじき ねぎ じゃがいも えのき しめじ
24	日			
25	月	挽きわり納豆 鶏腿肉 かまぼこ かつお節味噌 豚肩ロース きな粉 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 食パン 有塩バター 三温糖	パンセンアラのり こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ 切り干し大根 じゃがいも
26	火	ホキ 卵 ビーフステーキ 豚肩ロース みそ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん 三温糖 かつお節粉 黒砂糖粉	無塩バター
27	水	鶏腿肉 かつお節 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 炒り胡麻 片栗粉 シリアル	にんにく 生姜 ホウレン草 人参 胡瓜 じゃがいも じゃがいも コーン缶詰 じゃがいも パナナ
28	木	鮭 みそ かつお節 型抜きチーズ きな粉 豆乳	(フロスト)	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 白炒りゴマ タピオカ粉 手くず粉
29	金	鶏腿肉 かつお節 はんぺん かつお節 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 じゃがいも ホットケーキ粉	玉葱 生姜 にんにく じゃがいも しめじ じゃがいも 人参 ねぎ
30	土	鯖 ちくわ	シリアル(フロスト)	精白米 三温糖 油 ごま油 オリーブ油 <和干菓子類>おこし
31	日			