

5月 献立表 幼児食

2026年 5月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	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	
1 金	ごはん とろ〜りハンバーグ かぼちゃのサラダ ポトフ	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎鯉ケーキ	豚ひき肉、卵、牛乳、プロセスチーズ、ウインナーソーセージ、生クリーム	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、えだまめ、レタス、にんじん、キャベツ、コーン缶、いちご、バナナ、キウイフルーツ、ブルーベリー	うるち米、パン粉、上白糖	エネルギー 660kcal たんぱく質 26.3g 脂質 29.9g 炭水化物 82.2g 塩分 2.0g
2 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g
7 木	ごはん さばの味噌煮 きゅうりとかにかまの酢の物 すまし汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎揚げパン ◎グレープフルーツ	さば、かにかま、牛乳	きゅうり、にんじん、カットわかめ、だいこん、まいたけ、こまつな、グレープフルーツ	うるち米、上白糖、いりごま、コッペパン、グラニュー糖、揚げ油	エネルギー 531kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.5g 炭水化物 83.0g 塩分 2.3g
8 金	ごはん 油淋鶏 もやしのナムル ワンタンスープ	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎あべかわマカロニ ◎キウイ	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、きな粉	長ねぎ、りょうとうもやし、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、キウイフルーツ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、ごま油、いりごま、ワンタンの皮、マカロニ	エネルギー 610kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.9g 炭水化物 83.4g 塩分 1.9g
9 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎おせんべい	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
11 月	ちゃんぽんラーメン ポテトサラダ トマト	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎自家製ピザパン ◎オレンジ	豚ばら肉、さつまいも、蒸しかまぼこ、牛乳、ウインナーソーセージ、ピザ用チーズ	たけのこ、にんじん、りょうとうもやし、チンゲンサイ、長ねぎ、きゅうり、コーン缶、トマト、青ピーマン、ネーブルオレンジ	蒸し中華めん、ごま油、じゃがいも、強力粉、上白糖、サラダ油	エネルギー 670kcal たんぱく質 24.7g 脂質 31.5g 炭水化物 84.9g 塩分 4.4g
12 火	麻婆丼 チンゲン菜の中華和え 春雨スープ	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎くず餅 ◎パイナップル	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、きな粉	長ねぎ、にら、チンゲンサイ、きゅうり、トマト、カットわかめ、にんじん、しいたけ、コーン缶、パイナップル	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、いりごま、緑豆はるまき、黒砂糖	エネルギー 518kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.2g 炭水化物 77.0g 塩分 2.3g
13 水	ごはん たまご焼き 根菜のきんぴら そぼろ納豆	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎スイートポテト ◎キウイ	液卵、豚ひき肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳、卵、卵黄	たけのこ、にんじん、万能ねぎ、ごぼう、れんこん、切干しいたけ、カットわかめ、ふなめじ、キウイフルーツ	うるち米、上白糖、炒め油、板こんにやく、いりごま、ごま油、さつまいも、食塩不使用バター	エネルギー 599kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.9g 炭水化物 89.3g 塩分 2.1g
14 木	ごはん みそ汁 タンダーチキン ほうれん草ときのこのサラダ トマト	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎シュガーパイ ◎バナナ	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ツナ缶、牛乳	ほうれんそう、ふなめじ、にんじん、トマト、キャベツ、たまねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、さつまいも、グラニュー糖、食塩不使用バター	エネルギー 523kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.9g 炭水化物 69.7g 塩分 2.2g
15 金	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チヂミ ◎グレープフルーツ	ほっけ、大豆水煮缶、油揚げ、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	干しひじき、にんじん、さやいんげん、なめこ、ほうれんそう、りょうとうもやし、にら、たまねぎ、グレープフルーツ	うるち米、炒め油、上白糖、薄力粉、かたくり粉、ごま油	エネルギー 502kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.1g 炭水化物 71.2g 塩分 2.5g
16 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎ビスケット	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g
18 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き カニ風味サラダ みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チーズ米粉パン ◎キウイ	豚かた肉、かにかま、牛乳、絹ごし豆腐、ピザ用チーズ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、カットわかめ、だいこん、かぼちゃ、キウイフルーツ	うるち米、上白糖、炒め油、米粉	エネルギー 566kcal たんぱく質 22.7g 脂質 22.6g 炭水化物 73.7g 塩分 2.4g
19 火	ごはん ポークビーンズ 小松菜のごま和え 中華スープ	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎甘食 ◎オレンジ	豚もも肉、大豆、牛乳、卵、コンデンスミルク	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、こまつな、りょうとうもやし、えのきたけ、万能ねぎ、レーズン、ネーブルオレンジ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、すりごま、薄力粉、有塩バター	エネルギー 572kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.1g 炭水化物 90.6g 塩分 1.6g
20 水	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 切干大根のサラダ みそ汁	〇牛乳(am) ◎シヨア ◎おせんべい ◎バナナ	ぎんざげ、ツナ缶、牛乳、シヨア	コーン缶、切干しいたけ、にんじん、きゅうり、レタス、たまねぎ、ふなめじ、バナナ	うるち米、上白糖、じゃがいも	エネルギー 536kcal たんぱく質 18.1g 脂質 11.9g 炭水化物 94.9g 塩分 2.4g
21 木	ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのおかか和え 納豆	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎焼きそば ◎パイナップル	豚もも肉、かつお節、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳、豚かた肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、りょうとうもやし、長ねぎ、なめこ、あおのり、パイナップル	うるち米、じゃがいも、しらたき、上白糖、炒め油、蒸し中華めん	エネルギー 592kcal たんぱく質 28.8g 脂質 18.0g 炭水化物 87.6g 塩分 3.3g
22 金	お楽しみ献立					エネルギー 626kcal たんぱく質 25.7g 脂質 31.1g 炭水化物 71.2g 塩分 2.4g
23 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g
25 月	ごはん 豚肉ときのこのソテー 和風サラダ みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎お好み焼き ◎グレープフルーツ	豚かた肉、かにかま、牛乳、豚ひき肉、卵、削り節	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、さやいんげん、ブロッコリー、きゅうり、れんこん、カットわかめ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、長ねぎ、あおのり、グレープフルーツ	うるち米、上白糖、ごま油、薄力粉、ながいも	エネルギー 591kcal たんぱく質 25.2g 脂質 22.5g 炭水化物 78.9g 塩分 2.6g
26 火	カレーうどん チーズと野菜の和え物 トマト	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ツナ昆布おにぎり ◎キウイ	豚ばら肉、油揚げ、プロセスチーズ、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、ふなめじ、ごぼう、長ねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、トマト、えだまめ、昆布、キウイフルーツ	うどん、かたくり粉、炒め油、サラダ油、うるち米、いりごま	エネルギー 673kcal たんぱく質 25.0g 脂質 29.5g 炭水化物 86.4g 塩分 2.7g
27 水	ピビンパ丼 じゃこサラダ コンソメスープ	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎黒糖蒸しパン ◎オレンジ	豚ひき肉、しらす、牛乳、豆乳	りょうとうもやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、レタス、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、サラダ油、ホットケーキミックス、黒砂糖	エネルギー 574kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.5g 炭水化物 85.2g 塩分 1.9g
28 木	ごはん クロッケ 土佐和え みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チーズクラッカー ◎パイナップル	豚ひき肉、卵、油揚げ、なると、かつお節、木綿豆腐、牛乳、クリームチーズ	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、りょうとうもやし、ふなめじ、パイナップル	うるち米、じゃがいも、炒め油、薄力粉、パン粉、揚げ油、上白糖	エネルギー 582kcal たんぱく質 20.9g 脂質 21.5g 炭水化物 86.0g 塩分 2.2g
29 金	ごはん 松風焼き マカロニサラダ みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎型抜きクッキー ◎グレープフルーツ	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、ロースハム	長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、レタス、にんじん、こまつな、だいこん、えのきたけ、グレープフルーツ	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、マカロニ、薄力粉、グラニュー糖、食塩不使用バター	エネルギー 665kcal たんぱく質 23.8g 脂質 26.3g 炭水化物 90.7g 塩分 2.3g
30 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎おせんべい	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g