

2026年5月

献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	
		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	3時おやつ		
1 15 29 金	麦入りごはん オクラのスープ ハンバーグ ゆでブロッコリー	米、小麦粉、三温糖、 押麦、パン粉、油	豚ひき肉、牛ひき肉、 牛乳、卵、鶏もも肉、 おから、バター	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、トマト、 オクラ、セロリー	鳥がらだし汁、ケチャッ プ、食塩、ナツメグ、こ しょう	牛乳 パインアップル(缶) 麦茶 おからマフィン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	601 kcal 24.7 g 17.3 g 2 g
2 16 30 土	キーマカレー コンソメスープ	米、食パン、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひ き肉、クリームチーズ	たまねぎ、ホールトマ ト、チンゲンサイ、 にんじん、なす、コーン 缶、ブルーベリージャ ム、グリーンピース(冷 凍)、にんにく	鳥がらだし汁、カレ ールウ、ケチャップ、しよ うゆ、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 サンドイッチ (ジャム・クリームチーズ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	578 kcal 21.0 g 17.6 g 2 g
7 21 木	ピースごはん ・チキンスープ いろいろ野菜と鮭のオーブン焼き	米、じゃがいも、くず 粉、黒砂糖、押麦、オ リーブ油	牛乳、さけ、鶏もも肉、 脱脂粉乳、きな粉、粉 チーズ	にんじん、トマト、たま ねぎ、キャベツ、グリン ピース、エリンギ、グ リーンアスパラガス、に んにく、しょうが	鳥がらだし汁、<<酒 >>、食塩、ワイン(白)、 パセリ粉、こしょう	牛乳 パナナ 牛乳 黒糖入りくず餅	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	511 kcal 25.9 g 12.2 g 2 g
8 22 金	麦入りごはん ・切干だいこんのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め バナナ	米、ホットケーキ粉、三 温糖、押麦、油	牛乳、豚肉(こま)、 卵、ゆであずき缶、油 揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)、麦みそ、いわし (煮干し)、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、に んじん、なす、ピーマ ン、万能ねぎ、切り干し だいこん	煮干だし汁、ケチャッ プ、ワイン(白)、食塩、 カレー粉、ガーリックパ ウダー、こしょう	牛乳 ビスケット 麦茶 小倉蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	522 kcal 24.4 g 17.6 g 2 g
9 23 土	ジャージャー麺 ・キャベツスープ	干し中華めん、米、三 温糖、ごま油、油、片 栗粉	牛乳、豚ひき肉、赤み そ	たまねぎ、キャベツ、に んじん、ピーマン、干し しいたけ、パセリ、しよ うが、あおのり	鳥がらだし汁、しよ うゆ、<<酒>>、食塩、 ガーリックパウダー	牛乳 ウエハース 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	559 kcal 21.1 g 15.4 g 3 g
11 25 月	麦入りごはん ・なめこのみそ汁 高野豆腐の八目煮 メロン	米、焼きそばめん、押 麦、ごま油、油、三温 糖	牛乳、木綿豆腐、鶏も も肉(皮付き)、卵、豚 肉(肩)、えび、米みそ (淡色辛みそ)、麦み そ、凍り豆腐	メロン、キャベツ、なめ こ、にんじん、たまね ぎ、こまつな、ピーマ ン、グリーンピース(冷 凍)、干しいたけ	煮干だし汁、かつおだ し汁、ウスターソース、 しょうゆ、<<酒>>	牛乳 せんべい 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	511 kcal 25.9 g 12.2 g 2 g
12 26 火	ロールパン ・野菜スープ メルルーサのトマト煮 ミモザサラダ	ロールパン、小麦粉、 三温糖、マヨネーズ、 油	牛乳、メルルーサ、 卵、ハム、バター、粉 チーズ、チーズ、黒ご ま	たまねぎ、ホールトマ ト、キャベツ、きゅうり、 セロリー、しめじ、しよ うが、にんにく	鳥がらだし汁、酢、しよ うゆ、食塩、パセリ粉、 こしょう、ガーリックパ ウダー	麦茶 ヨーグルト 牛乳 黒ごまとチーズ入りクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	620 kcal 24.4 g 17.6 g 3 g
13 27 水	ごまごはん ・かき玉みそ汁 フィッシュボール トマト	米、じゃがいも、押麦、 植物油(揚げ吸油 分)、片栗粉、三温糖	牛乳、白身魚すり身、 卵、鶏もも肉(皮付 き)、米みそ(淡色辛 みそ)、麦みそ、ごま、か つお節	トマト、たまねぎ、もや し、にんじん、ほうれん そう、ひじき	鳥がらだし汁、みりん、 しょうゆ、食塩	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	559 kcal 21.1 g 15.4 g 2 g
14 28 木	カレーピラフ ・青菜の野菜スープ ローストチキン 塩ゆでそら豆	米、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、ウインナー、バ ター	そらめ、チンゲンサ イ、にんじん、たまね ぎ、しめじ、ピーマン、 コーン缶、レモン果 汁、グリーンピース(冷 凍)、にんにく、しよ うが、かんてん(粉)	鳥がらだし汁、しよ うゆ、ワイン(白)、み りん、コンソメ、<<酒>>、 食塩、カレー粉、こし ょう	牛乳 パナナ 牛乳 にんじんゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	536 kcal 21.4 g 16.4 g 2 g
18 月	ブルコギ丼 わかめスープ 春キャベツの和え物	食パン、米、押麦、ご ま油、三温糖	牛乳、豚肉(ばら)、ハ ム、バター、スライス チーズ、すりごま、ごま	キャベツ、コーン缶、グ リーンアスパラガス、た まねぎ、にんじん、に ら、にんにく、カットわ かめ	しょうゆ、<<酒>>、中華 だしの素、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	572 kcal 18.2 g 22.2 g 2 g
19 火	炊き込みごはん(中華) 春雨スープ 中華風卵焼きあんかけ	米、小麦粉、三温糖、 はるさめ、ごま油、片栗 粉	牛乳、卵、豚肉(こ ま)、バター、ホイップ クリーム	にんじん、マーメレ ード、チンゲンサイ、しめ じ、コーン缶、たけのこ (ゆで)、みかん缶、ね ぎ、万能ねぎ、ひじき、 カットわかめ	鳥がらだし汁、しよ うゆ、<<酒>>、オイス ターソース、食塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 マーメレードケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	611 kcal 25.3 g 22.2 g 2 g
20 水	麦入りごはん えのきの清汁 納豆の天ぷら ささみときゅうりのゆかり和え	米、小麦粉、植物油 (揚げ吸油分)、押麦、 てんぷら粉	牛乳、納豆、鶏ささ身、 卵	きゅうり、にんじん、も やし、えのきたけ、葉 ねぎ、カットわかめ、あ おのり	かつお・昆布だし汁、 めんつゆ・ストレート、 しょうゆ、<<酒>>、食塩	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 天かすとあおのりのおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	601 kcal 24.9 g 17.6 g 2 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※1日(金)のお昼は、鯉のぼりハンバーグに変更します。午後おやつは、かしわ餅に変更します。

※19日(火)の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。