



令和8年5月

予定献立表

太陽認定こども園



| 日(曜)  | 献立                                                          | エネルギーKcal                               | 主な材料名                 |                           |                                | 午前おやつ<br>(未満児)                         | 午後おやつ                            |
|-------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|
|       |                                                             | 蛋白質 g<br>脂質 g                           | 熱や力に<br>なるもの          | 血や肉や骨<br>になるもの            | 体の調子を<br>整えるもの                 |                                        |                                  |
| 1(金)  | ご飯、厚揚げの味噌汁<br>ほっけの塩焼き<br>肉じゃが、小松菜のお浸し                       | 591 (481)<br>23.4 (19.7)<br>19.5 (15.7) | 精白米<br>じゃが芋<br>しらたき   | ほっけ、豚肉<br>厚揚げ、味噌<br>醤油、牛乳 | 小松菜、もやし<br>玉ねぎ、えのき<br>グリーンピース  | 麦茶<br>ビスケット                            | スティックパイ<br>果物<br>牛乳              |
| 2(土)  | ナポリタンスパゲティ<br>果物<br>椎茸のスープ                                  | 587 (474)<br>19.8 (17.1)<br>26.0 (20.5) | スパゲティ<br>オリーブ油<br>調合油 | ウインナー<br>鶏卵、牛乳            | 人参、玉ねぎ<br>椎茸、果物<br>ピーマン        | プリン<br>お菓子<br>牛乳                       |                                  |
| 4(月)  | 憲法記念日                                                       |                                         |                       |                           |                                |                                        |                                  |
| 5(火)  | こどもの日                                                       |                                         |                       |                           |                                |                                        |                                  |
| 6(水)  | 振替休日                                                        |                                         |                       |                           |                                |                                        |                                  |
| 7(木)  | ご飯、ベーコンのスープ<br>白身魚フライ<br>ボークビーンズ、ポイルブロッコリー                  | 589 (479)<br>17.9 (14.8)<br>20.6 (15.6) | 精白米<br>調合油<br>砂糖      | 鰯、ベーコン<br>豚肉、大豆<br>醤油     | ブロッコリー<br>玉ねぎ、人参<br>グリーンピース    | オレンジジュース<br>たこ焼き<br>野菜ジュース<br>(以) せんべい |                                  |
| 8(金)  | ご飯、さつまいもの味噌汁<br>豚肉の生姜焼き<br>ひじきサラダ、トマト                       | 590 (516)<br>20.8 (17.8)<br>22.2 (17.1) | 精白米<br>さつまいも<br>こんにゃく | 豚肉、ひじき<br>味噌、醤油<br>鶏卵、牛乳  | れんこん、ねぎ<br>きゅうり、人参<br>コーン、トマト  | ゼリー                                    | ココアケーキ<br>牛乳                     |
| 9(土)  | 麻婆豆腐丼<br>果物<br>チンゲン菜のスープ                                    | 588 (480)<br>20.4 (16.4)<br>24.8 (19.8) | 精白米<br>調合油<br>片栗粉     | 豆腐、豚肉<br>ベーコン<br>味噌、醤油    | チンゲン菜<br>椎茸、きくらげ<br>ねぎ、果物      | ヤクルト                                   | お菓子<br>牛乳                        |
| 11(月) | ご飯、玉ねぎの味噌汁<br>鮭の照り焼き<br>厚揚げの中華煮、わかめとツナの酢の物                  | 591 (486)<br>27.6 (25.6)<br>22.2 (16.2) | 精白米<br>麩<br>砂糖        | 鮭、厚揚げ<br>豚肉、わかめ<br>ツナ、味噌  | たけのこ、椎茸<br>きゅうり、人参<br>玉ねぎ、果物   | ヨーグルト                                  | クリームタルト<br>果物<br>牛乳              |
| 12(火) | チキンカレーライス<br>フルーツヨーグルト                                      | 606 (479)<br>18.7 (14.9)<br>14.6 (11.7) | 精白米<br>じゃが芋<br>小麦粉    | 鶏肉、豚肉<br>ヨーグルト<br>牛乳、醤油   | 玉ねぎ、人参<br>バナナ、みかん<br>キャベツ、にら   | 麦茶<br>せんべい                             | 手作り肉まん<br>野菜ジュース                 |
| 13(水) | ご飯、なめこの味噌汁<br>鯖の香味だれかけ<br>キャベツとちくわの味噌マヨ和え、お浸し               | 589 (479)<br>25.2 (19.3)<br>22.1 (16.9) | 精白米<br>片栗粉<br>小麦粉     | 鯖、ちくわ<br>豆腐、味噌<br>牛乳、醤油   | キャベツ、ねぎ<br>ほうれん草<br>もやし、なめこ    | りんごジュース                                | ケーキサレ<br>牛乳<br>(以) 果物            |
| 14(木) | 【マーマレードの日】<br>ふりかけご飯、椎茸のスープ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ブロッコリーサラダ、トマト | 592 (483)<br>27.3 (21.5)<br>21.5 (16.9) | 精白米<br>さつまいも<br>マヨネーズ | 鶏肉、ツナ<br>鶏卵、牛乳<br>ベーコン    | ブロッコリー<br>トマト、椎茸<br>キャベツ、人参    | 麦茶<br>ビスケット                            | 【ゴールドデー】<br>大学芋<br>ゴールドキウイ<br>牛乳 |
| 15(金) | 【誕生会】<br>たけのこご飯、かき玉汁<br>チーズハンバーグ<br>春雨サラダ、メロンゼリー            | 588 (467)<br>27.0 (21.3)<br>23.0 (17.5) | 精白米<br>春雨<br>パン粉      | 豚肉、チーズ<br>鶏卵、油揚げ<br>鶏肉、牛乳 | 玉ねぎ、もやし<br>きゅうり、小ねぎ<br>えのき、三つ葉 | ヤクルト                                   | 型抜きジャムサンド<br>ミルクココア              |
| 16(土) | けんちんうどん<br>果物                                               | 591 (474)<br>22.2 (19.1)<br>12.9 (10.5) | うどん<br>里芋<br>ごま油      | 鶏肉、豆腐<br>牛乳、醤油            | ごぼう、大根<br>ねぎ、人参<br>果物          | プリン                                    | お菓子<br>牛乳                        |

| 日(曜)  | 献立                                                                                | エネルギーKcal                               | 主な材料名                     |                                  |                                       | 午前おやつ<br>(未満児) | 午後おやつ                      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------|----------------------------|
|       |                                                                                   | 蛋白質 g<br>脂質 g                           | 熱や力に<br>なるもの              | 血や肉や骨<br>になるもの                   | 体の調子を<br>整えるもの                        |                |                            |
| 18(月) | ご飯、里芋の味噌汁<br>赤魚の煮付け<br>高野豆腐の卵とし煮、ほうれん草のごま和え                                       | 588 (481)<br>27.3 (22.9)<br>19.3 (13.4) | 精白米<br>ごま<br>里芋           | 赤魚、鶏肉<br>高野豆腐<br>鶏卵、味噌           | ほうれん草<br>もやし、しめじ<br>小ねぎ、絹さや           | ゼリー            | ミニシュークリーム<br>牛乳<br>(以) 果物  |
| 19(火) | ご飯、ベーコンのスープ<br>鶏肉のBBQソースかけ<br>マカロニサラダ、果物                                          | 590 (482)<br>24.5 (20.9)<br>21.7 (16.3) | 精白米<br>マカロニ<br>マヨネーズ      | 鶏肉、鶏卵<br>ベーコン<br>牛乳、醤油           | きゅうり、人参<br>セロリ、玉ねぎ<br>りんご、果物          | 麦茶<br>せんべい     | パンフキンケーキ<br>牛乳             |
| 20(水) | ゆかりご飯、ほうれん草の味噌汁<br>鰯の蒸し焼き<br>切干大根煮、セロリの漬物                                         | 588 (474)<br>25.1 (23.0)<br>21.2 (18.8) | 精白米<br>マヨネーズ<br>食パン       | 鰯、油揚げ<br>バター、味噌<br>高野豆腐          | えのき、椎茸<br>切り干し大根<br>ほうれん草             | プリン            | ピザトースト<br>果物<br>牛乳         |
| 21(木) | ロールパン、クリームシチュー<br>ミートローフ<br>チーズサラダ、果物                                             | 591 (472)<br>26.6 (21.0)<br>24.3 (18.7) | ロールパン<br>パン粉<br>精白米       | 豚肉、チーズ<br>鶏卵、牛乳<br>鶏肉、青のり        | きゅうり、白菜<br>レタス、トマト<br>かぶ、玉ねぎ          | ヤクルト           | あげ玉おにぎり<br>麦茶<br>(以) せんべい  |
| 22(金) | ご飯、小松菜の味噌汁<br>肉豆腐<br>キャベツサラダ、えびしゅうまい                                              | 592 (475)<br>20.9 (18.3)<br>21.7 (18.1) | 精白米<br>米粉<br>砂糖           | 豆腐、ちくわ<br>豚肉、えび<br>味噌、醤油         | キャベツ、なす<br>小松菜、人参<br>きゅうり、にら          | 牛乳             | バナナクレープ<br>ジョア             |
| 23(土) | 親子丼<br>果物<br>豆腐のすまし汁                                                              | 590 (476)<br>23.3 (18.8)<br>20.4 (13.9) | 精白米<br>砂糖                 | 鶏肉、鶏卵<br>豆腐、醤油<br>牛乳             | 玉ねぎ、人参<br>椎茸、三つ葉<br>小ねぎ、果物            | ゼリー            | お菓子<br>牛乳                  |
| 25(月) | ご飯、人参のすまし汁<br>鰯の味噌マヨネーズ焼き<br>南瓜のそぼろ煮、お浸し                                          | 585 (472)<br>25.1 (19.2)<br>18.8 (13.8) | 精白米<br>片栗粉<br>マヨネーズ       | 鰯、わかめ<br>鶏肉、鶏卵<br>味噌、醤油          | 南瓜、もやし<br>ほうれん草<br>人参                 | 野菜ジュース         | あんぱん<br>牛乳<br>(以) クッキー     |
| 26(火) | ハヤシライス<br>シーザーサラダ                                                                 | 580 (479)<br>19.2 (17.2)<br>24.9 (22.8) | 精白米<br>じゃが芋<br>調合油        | 豚肉、鶏卵<br>ベーコン<br>鶏肉、醤油           | サニーレタス<br>レタス、玉ねぎ<br>きゅうり、人参          | 牛乳             | すいとん<br>麦茶<br>(以) せんべい     |
| 27(水) | 【小松菜の日】<br>ご飯、麩の味噌汁<br>鰯の竜田揚げ<br>卵の花炒り、小松菜と桜エビの和え物                                | 591 (473)<br>25.6 (23.8)<br>17.4 (13.3) | 精白米<br>麩<br>片栗粉           | 鰯、おから<br>鶏肉、桜エビ<br>味噌、醤油         | 椎茸、ごぼう<br>ねぎ、小松菜<br>もやし、小ねぎ           | ヨーグルト          | チョコチップ蒸しパン<br>牛乳<br>(以) 果物 |
| 28(木) | ふりかけご飯、白菜の味噌汁<br>鶏肉の中華照り焼き<br>スパゲティサラダ、トマト                                        | 587 (471)<br>25.5 (24.2)<br>20.7 (17.5) | 精白米<br>スパゲティ<br>ごま油       | 鶏肉、油揚げ<br>ハム、味噌<br>鶏卵、醤油         | きゅうり、人参<br>トマト、白菜                     | プリン            | フレンチトースト<br>牛乳<br>(以) 果物   |
| 29(金) | 【4・5歳 お弁当詰め】<br>わかめご飯、味噌けんちん汁<br>豚肉の野菜巻き<br>ブロッコリーナムル、ミートボール<br>(以) ちくわきゅうり、ミニトマト | 588 (479)<br>24.0 (17.0)<br>22.2 (16.6) | 精白米<br>ごま油<br>マヨネーズ<br>里芋 | 豚肉、ちくわ<br>豆腐、バター<br>味噌、醤油<br>わかめ | いんげん、人参<br>ブロッコリー<br>カリフラワー<br>大根、ごぼう | オレンジジュース       | マシュマロおこし<br>牛乳             |
| 30(土) | クリームスープスパゲティ<br>果物                                                                | 583 (478)<br>17.1 (14.2)<br>23.8 (16.2) | スパゲティ<br>オリーブ油<br>調合油     | ベーコン<br>牛乳                       | キャベツ、人参<br>マッシュルーム<br>グリーンピース         | ゼリー            | お菓子<br>牛乳                  |

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 以上児：2.1 g 未満児：1.7 g