

# 献立表

2026年05月

エネルギー等の表示について  
食材の変更について

( )の数字は未満児(うめ・もも・さくら組)を表しています。  
食材の入荷状況等により、食材が変更となる可能性がありますので、ご了承願います。  
大豆・コーン・グリーンピース・いんげん・りんごは、窒息の恐れがある為、未満児には使用していません。

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 金	牛丼,春雨サラダ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、油、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、／はるさめ、きゅうり、ツナ油漬缶、カットわかめ、油、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、／オレンジ、／みかん缶、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／お菓子、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子	559(471) 18.3(15.9) 19.9(15.4) 2.2(1.7)
02 土	かやくうどん,大根と厚揚げの含め煮	■うどん、鶏もも肉、鶏ひき肉、にんじん、カットわかめ、ねぎ、干しいたけ、食塩、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし汁、魚粉、／だいこん、油揚げ、砂糖、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、魚粉、／▲牛乳、	牛乳	352(341) 22.8(20.3) 12.6(13.9) 1.7(1.5)
07 木	御飯,もったいないふりかけ,煮魚,ほうれん草のごま和え,みそ汁	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／かれない、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／ほうれん草、しめじ、ごま、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、／絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／フライドポテト、油、食塩、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),フライドポテト	520(451) 22.2(19.5) 18.2(15.8) 4.2(3.8)
08 金	御飯,もったいないふりかけ,豚肉のしょうが焼き,もやしとキュウリの酢の物,みそ汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油、／きゅうり、もやし、ツナ油漬缶、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、／だいこん、にんじん、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、／オレンジ、／みかん缶、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／お菓子、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子	567(483) 20.9(18.1) 19.9(16.4) 3.0(2.4)
09 土	焼きビーフン,すまし汁	ビーフン、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま油、鶏がらスープ、しょうゆ、みりん、食塩、／絹ごし豆腐、だいこん、しめじ、みつば、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、／▲牛乳、	牛乳	304(266) 13.1(12.2) 12.2(10.0) 2.0(1.8)
11 月	御飯,もったいないふりかけ,鮭の塩焼き,ひじき炒め煮,みそ汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／さけ、レモン、食塩、／ひじき、にんじん、ツナ油漬缶、コーン缶、さやいんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつおだし汁、魚粉、／かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、／オレンジ、／みかん缶、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／お菓子、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子	476(409) 22.6(19.4) 9.0(7.5) 3.5(2.9)
12 火	にんじん御飯,じゃが芋のそばろ煮,レタススープ	米、にんじん、油、★しらす干し、さやいんげん、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、／じゃがいも、鶏ひき肉、グリーンピース(冷凍)、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、砂糖、みりん、油、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、／カットわかめ、たまねぎ、レタス、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／みかん濃縮果汁、水、かんてん、水、砂糖、みかん缶、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),オレンジゼリー	401(342) 13.9(11.8) 9.0(7.5) 4.8(4.1)
13 水	ロールパン,チキンカレーシチュー,ツナサラダ,バナナ	■ロールパン、／鶏もも肉、鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、■カレールー、／キャベツ、きゅうり、ツナ水煮缶、コーン缶、油、酢、砂糖、食塩、／バナナ、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／お菓子、／ぶどうゼリー、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子,ぶどうゼリー	620(542) 19.5(16.1) 21.7(20.1) 7.1(6.2)
14 木	御飯,もったいないふりかけ,鶏肉の竜田揚げ,キャベツの甘酢和え,わかめスープ	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／鶏もも肉、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉、油、食塩、酒、／キャベツ、にんじん、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、／カットわかめ、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、ごま油、片栗粉、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／■サンドイッチパン、いちごジャム、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),いちごジャムサンド	568(525) 24.4(20.6) 15.1(16.7) 3.7(3.3)
15 金	わかめごはん,小松菜の炒め煮,さつま汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、カットわかめ、★しらす干し、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん、油、昆布だし汁、／こまつな、ごま油、厚揚げ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし汁、／鶏もも肉、鶏ひき肉、さつまいも、たまねぎ、だいこん、板こんにやく、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、／オレンジ、／みかん缶、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／お菓子、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子	543(480) 20.8(17.7) 17.7(16.3) 3.8(3.2)
16 土	ミートスパゲティ,野菜スープ	■スパゲティ、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマトピューレ、ケチャップ、食塩、油、▲粉チーズ、／じゃがいも、だいたい水煮缶詰、キャベツ、パセリ粉、■固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、／▲牛乳、	牛乳	330(270) 15.6(12.3) 11.8(10.3) 6.3(4.6)
18 月	御飯,もったいないふりかけ,煮魚,切り干し大根の煮つけ,みそ汁	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／かれない、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／切り干しだいこん、にんじん、ひじき、干しいたけ、さやいんげん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、酒、みりん、油、かつおだし汁、魚粉、／絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／●■スポンジケーキ、▲生クリーム、みかん缶、もも缶	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お楽しみケーキ	547(475) 23.8(20.9) 18.5(16.1) 4.1(3.7)

# 献立表

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
19 火	御飯,もったいないふりかけ,ローストチキン,ゆで野菜(ブロッコリー),だいこんスープ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/鶏もも肉、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油、/ブロッコリー、しょうゆ、かつお節、/だいこん、絹ごし豆腐、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、■固形ブイオン、食塩、/オレンジ、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子	512(470) 26.1(21.9) 14.1(15.3) 3.6(3.0)
20 水	ロールパン,ハヤシシチュー,ツナサラダ,バナナ	■ロールパン、/牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、油、■ハヤシルウ、トマトピューレ、ウスターソース、/キャベツ、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、油、酢、砂糖、食塩、/バナナ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、/▲プリン、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子,プリン	671(561) 22.7(19.7) 27.3(22.7) 7.1(5.9)
21 木	パドマカレー,野菜サラダ	米、鶏もも肉、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、油、■カレールウ、かつおだし汁、/キャベツ、きゅうり、にんじん、油、酢、砂糖、食塩、しょうゆ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/みかん濃縮果汁、水、かんてん、水、砂糖、みかん缶、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),オレンジゼリー	474(421) 14.1(11.9) 14.0(13.3) 4.3(3.9)
22 金	御飯,もったいないふりかけ,煮魚,ほうれん草のごま和え,みそ汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かれない、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ほうれん草、しめじ、ごま、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/オレンジ、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子	469(405) 22.8(19.7) 10.0(8.4) 3.5(3.0)
23 土	焼きそば,野菜のスープ	■焼きそばめん、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、油、食塩、お好みソース、花かつお、あおのり、/じゃがいも、だいこん、えのきたけ、カットわかめ、■固形ブイオン、しょうゆ、食塩、/▲牛乳、	牛乳	327(291) 14.9(14.0) 12.9(11.4) 6.2(5.6)
25 月	御飯,もったいないふりかけ,鮭の竜田揚げ,小松菜の割醤油和え,みそ汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/さけ、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/こまつな、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/オレンジ、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子	525(455) 22.1(18.8) 15.1(12.9) 4.6(3.9)
26 火	わかめごはん,小松菜の炒め煮,さつま汁	米、カットわかめ、★しらす干し、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん、油、昆布だし汁、/こまつな、ごま油、厚揚げ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし汁、/鶏もも肉、鶏ひき肉、さつまいも、たまねぎ、だいこん、板こんにゃく、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/フライドポテト、油、食塩、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),フライドポテト	594(526) 20.3(17.5) 26.0(23.7) 4.5(4.1)
27 水	ロールパン,カレーシチュー,グリーンサラダ,バナナ	■ロールパン、/牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、■カレールウ、/キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、コーン缶、油、酢、砂糖、食塩、/バナナ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、/ゼリー、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子,りんごゼリー	594(489) 19.6(16.8) 24.1(19.5) 6.9(5.9)
28 木	御飯,もったいないふりかけ,ハンバーグ,野菜サラダ,たっぷり野菜と大豆のスープ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、たまねぎ、■パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/キャベツ、きゅうり、にんじん、油、酢、砂糖、食塩、しょうゆ、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だいたい水餃子、■固形ブイオン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/■小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、▲バター、●卵、ココア(ビュココア) ▲生クリーム、みかん缶	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お誕生日ケーキ(マーブルケーキ)	662(568) 22.5(18.6) 27.3(23.4) 5.7(4.5)
29 金	にんじん御飯,じゃが芋のそぼろ煮,レタススープ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、にんじん、油、★しらす干し、さやいんげん、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、/じゃがいも、鶏ひき肉、グリーンピース(冷凍)、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、砂糖、みりん、油、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、/カットわかめ、たまねぎ、レタス、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、/オレンジ、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子	447(383) 15.7(13.1) 9.2(7.6) 5.1(4.1)
30 土	わかめうどん,大根のそぼろ煮	■うどん、カットわかめ、にんじん、油揚げ、干しいたけ、ねぎ、食塩、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、魚粉、/だいこん、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、かつお節、魚粉、/▲牛乳、	牛乳	270(249) 15.0(13.8) 6.4(6.1) 1.5(1.3)