2026年5月献立表

にじいろ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名 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	9時おやつ	3時おやつ	備考
						(◎は9時おやつ ○は午後おやつ)			
01 金	金太郎ごはん こいのぼりバーグ＆かぶと揚げ キャベツの昆布和え 麩のすまし汁	641.7(561.2) 24.2(22.5) 22.3(22.8) 1.8(1.6)	七分つき米、春巻きの皮、じゃがいも、油、マヨネーズ、パン粉、焼ふ、ごま油、砂糖、○米粉、○全粒ミックス粉、○砂糖、○なたね油	○豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、木綿豆腐、豆乳、スライスチーズ、◎豆乳、○ゆであずき缶	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、みつば、にんじん、コーン、えのきたけ、塩こんぶ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	豆乳	豆乳 (未)米粉あずき蒸しパン (以)柏餅	こどもの日 メニュー
02 土	キーマカレーライス 野菜スープ フルーツヨーグルト	572.3(474.0) 22.1(20.8) 18.8(16.9) 2.2(1.7)	七分つき米、砂糖、○砂糖	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、◎豆乳	○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、りんご、にんじん、バナナ、しいたけ、いちご、キャベツ、ピーマン、えだまめ、○粉かんてん（イナアガー）	かつお・昆布だし汁、カレールウ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、鶏ガラスープ、食塩	豆乳	豆乳、オレンジゼリー	
07 木	ミートスパゲティー かぼちゃと枝豆のサラダ わかめスープ	637.6(559.8) 24.0(21.2) 21.0(18.4) 2.3(1.9)	スパゲティ、○米、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、○ごま油、ごま、○ごま、◎砂糖	○豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、粉チーズ、○しらす干し、◎大豆ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、トマトピューレ、だいこん、にんじん、きゅうり、えだまめ（むき枝豆国産）、○うめ干し、にんにく、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、鶏ガラスープ、コンソメ、こしょう	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 梅しらすおにぎり	麺の日
08 金	御飯 豆腐ハンバーグ 麩とワカメの酢の物 ほうれん草の味噌汁	501.8(450.9) 24.3(23.0) 12.6(11.9) 1.7(1.6)	七分つき米、パン粉、焼ふ(車ふ）、○砂糖、砂糖、片栗粉	○豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、淡色みそ、油揚げ、◎豆乳	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、生わかめ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、○粉かんてん（イナアガー）、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん	豆乳、オレンジ	豆乳、りんごゼリー	
09 土	ビビンバ丼 春雨スープ いちご	573.8(501.8) 20.8(20.2) 20.2(18.1) 1.5(1.2)	七分つき米、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま	○豆乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(ばら)、◎豆乳	いちご、もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	豆乳	豆乳、おせんべい	
11 月	御飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのソテー 大根の味噌汁	496.3(422.8) 28.2(25.6) 14.7(13.7) 1.8(1.5)	七分つき米、○砂糖、砂糖、オリーブ油	○豆乳、○大豆ヨーグルト、鶏もも皮なし、生揚げ、ベーコン、淡色みそ、◎豆乳	ブロッコリー、○バナナ、○りんご、にんじん、だいこん、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、おろしにんにく	豆乳	豆乳 フルーツヨーグルト	
12 火	グリンピース御飯 かじきの竜田揚げ 春雨サラダ 小松菜の味噌汁	516.0(384.0) 22.7(18.5) 12.2(10.7) 1.7(1.7)	七分つき米、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油、◎オリーブ油	○豆乳、かじき、淡色みそ、凍り豆腐、◎麦みそ、◎かつお節	○バナナ、緑豆もやし、きゅうり、こまつな、グリンピース、ねぎ、にんじん、こんぶ（だし用）、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろししょうが、食塩	ミネラル味噌スープ	豆乳、バナナ	季節のごはんの日
13 水	桐生酵母パン(未:さつま芋パン) 豆乳マカロニグラタン 野菜スティックサラダ 豆苗トマトスープ	553.3(486.6) 26.0(24.4) 20.2(18.1) 2.5(2.0)	ロールパン、○七分つき米、マカロニ、小麦粉、砂糖、なたね油	○豆乳、豆乳、鶏もも肉、ベーコン、鶏ささ身、とろけるチーズ、豆乳バター、○しらす干し、◎豆乳	にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、トウミョウ（芽ばえ）、はくさい、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、鶏ガラスープ、こしょう	豆乳	豆乳 ごましらすおにぎり	パンの日
14 木	御飯 豚肉の生姜炒め キャベツとチーズのサラダ 鶏ごぼう汁	548.7(479.5) 33.5(29.4) 15.8(14.2) 1.6(1.3)	七分つき米、○さつまいも、砂糖、なたね油、◎砂糖	○豆乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、ハム、チーズ、淡色みそ、◎大豆ヨーグルト	○そらまめ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、万能ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、おろししょうが、食塩、○食塩	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 塩ゆで空豆＆ ふかしさつま芋	
15 金	御飯 鮭の西京焼き ほうれん草の白和え 麩のすまし汁	478.7(408.4) 27.7(25.4) 12.3(11.3) 1.8(1.4)	七分つき米、○ロールパン、砂糖、焼ふ、すりごま	○豆乳、さけ、木綿豆腐、ちくわ、○ウインナー（みんなの食卓）、白みそ、◎豆乳	ほうれんそう、ごぼう、にんじん、○レタス、みつば、えのきたけ、◎いちご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、みりん、食塩	豆乳、いちご	豆乳、ホットドッグ	
16 土	和風パスタ ブロッコリーのゴマ酢和え トマトスープ	407.6(370.1) 19.9(19.5) 10.2(10.2) 1.9(1.5)	スパゲティ、○砂糖、砂糖、すりごま	○豆乳、鶏もも肉、ベーコン、ちくわ、しらす干し、豆乳バター、◎豆乳	○ぶどう濃縮果汁、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、しめじ、○粉かんてん（イナアガー）	しょうゆ、酢、食塩、鶏ガラスープ、コンソメ	豆乳	豆乳、ぶどうゼリー	
18 月	御飯 豚肉と大根の甘辛炒め きゅうりともずくの酢の物 高野豆腐の味噌汁	514.3(440.1) 20.8(19.9) 16.0(14.7) 1.7(1.4)	七分つき米、砂糖、油、ごま油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、凍り豆腐、◎豆乳	だいこん、○オレンジ、もずく、にんじん、きゅうり、たまねぎ、生わかめ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	豆乳	豆乳、オレンジ	
19 火	御飯 白身魚のフライ トマトフレンチサラダ 水菜の味噌汁	564.8(451.8) 24.9(20.7) 16.7(14.4) 2.3(2.2)	七分つき米、○ロールパン、パン粉、小麦粉、○砂糖、油、砂糖、なたね油、◎オリーブ油	○豆乳、メルルーサ、チーズ、淡色みそ、○豆乳バター、油揚げ、◎麦みそ、◎かつお節	トマト、レタス、しめじ、きゅうり、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、食塩、こしょう	ミネラル味噌スープ	豆乳、シュガーラスク	
20 水	御飯 鶏肉の香味焼き 小松菜の納豆和え わかめの味噌汁	528.7(449.6) 28.5(26.1) 16.4(15.0) 2.2(1.8)	七分つき米、○米粉、○油、○グラニュー糖、○砂糖、砂糖、ごま油	○豆乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、◎豆乳	こまつな、にんじん、ねぎ、生わかめ、万能ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろしにんにく、おろししょうが	豆乳	豆乳 米粉豆腐ドーナツ	
21 木	全粒粉パン(未満児:にんじんパン) ポークビーンズ ブロッコリーのじゃこ和え 押麦のスープ	571.5(490.2) 20.9(19.6) 18.9(17.6) 2.6(2.3)	ロールパン、じゃがいも、○玄米フレーク、ごま油、押麦、砂糖、油、◎砂糖	○豆乳、豚肉(肩ロース)、だいず水煮缶詰、○豆乳バター、しらす干し、◎大豆ヨーグルト	ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、コーン、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、パセリ粉、鶏ガラスープ、コンソメ、食塩、中華だしの素	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 玄米フレークスナック	パンの日 (ビジョンポスト)
22 金	お弁当の日		○チーズベーグル	○豆乳、◎豆乳	◎バナナ		豆乳、バナナ	豆乳、ミニベーグル（チーズ）	お弁当の日
23 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ オレンジ	559.7(489.6) 20.3(19.8) 20.7(18.6) 1.6(1.3)	七分つき米、砂糖、ごま油、片栗粉	○豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎豆乳	オレンジ、ねぎ、もやし、生わかめ、にんじん、コーン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、トウバンジャン、鶏ガラスープ、コンソメ、食塩	豆乳	豆乳、クッキー	
25 月	ハヤシライス マカロニポテトサラダ もやしスープ	534.7(465.8) 18.6(18.5) 18.8(17.0) 2.3(1.8)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、○砂糖、油、ごま油、砂糖	○豆乳、豚肉(もも)、ベーコン、ハム、◎豆乳	○ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、もやし、にんじん、マッシュルーム、しめじ、きゅうり、○粉かんてん（イナアガー）、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	豆乳	豆乳、ぶどうゼリー	
26 火	御飯 生揚げの味噌炒め 竹輪とわかめの酢の物 麩のすまし汁	580.3(420.2) 24.1(20.0) 13.7(12.0) 2.1(2.0)	七分つき米、○砂糖、○玄米フレーク、砂糖、焼ふ、ごま、ごま油、片栗粉、◎オリーブ油	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、生揚げ、淡色みそ、ちくわ、◎麦みそ、◎かつお節	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、生わかめ、にんじん、みつば、えのきたけ、にんにく、しょうが、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	ミネラル味噌スープ	豆乳 玄米フレークヨーグルト	
27 水	けんちんうどん アスパラとさつま芋の天ぷら マーマレードヨーグルト	669.8(579.9) 25.4(24.0) 14.8(13.8) 4.6(3.7)	生うどん、○米、さつまいも、てんぷら粉、砂糖、油、○ごま油、○ごま	○豆乳、大豆ヨーグルト、鶏もも肉、○ピザ用チーズ、油揚げ、○しらす干し、◎豆乳	グリーンアスパラガス、だいこん、ママレードジャム、ねぎ、にんじん、○万能ねぎ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・３倍濃縮、みりん、しょうゆ、○しょうゆ	豆乳	豆乳、ごはんピザ	麺の日
28 木	御飯 カレイの塩こうじレモン焼き 五目きんぴら キャベツの味噌汁	559.5(479.0) 23.1(19.9) 12.6(11.6) 1.5(1.3)	七分つき米、○グラニュー糖、○さつまいも、しらたき、塩こうじ、○砂糖、○油、オリーブ油、砂糖、ごま油、ごま、◎砂糖	かれい、豚肉(もも)、淡色みそ、油揚げ、○するめ、◎大豆ヨーグルト	れんこん、○レモン、○グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、くきわかめ、レモン果汁、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	三年番茶 大豆ヨーグルト	酵素ジュース 芋けんぴ、するめ	
29 金	豚丼 きゅうりとささみのサラダ 豆腐スープ	576.6(514.0) 29.2(27.0) 22.2(19.6) 1.7(1.3)	七分つき米、○ロールパン、○甜菜オリゴ糖、ごま、砂糖、ごま油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ささ身、○きな粉、◎豆乳	きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、おろししょうが	豆乳、オレンジ	豆乳 きなこクリームパン	
30 土	焼きそば ワンタンスープ バナナヨーグルト	500.2(460.0) 22.2(21.8) 12.0(11.6) 1.4(1.1)	焼きそばめん、砂糖、ワンタンの皮、油、ごま油	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚肉(もも)、鶏ひき肉、◎豆乳	キャベツ、たまねぎ、バナナ、もやし、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、焼きそばソース、しょうゆ、中華だしの素、鶏ガラスープ、食塩	豆乳	豆乳、ピーチゼリー	

・発注や行事の関係で献立を変更することがあります。　・午前のおやつは未満児クラスのみになります。
・給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。
・コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは乳卵不使用の豆乳マヨを使用しています。
・おやつに使用するパンは、乳卵不使用の無添加パンです。
・ハム、ベーコン、練り製品は、乳卵不使用のものを使用しています。