2026年5月 献立表

おひさま認定こども園

【今月の平均給与栄養量 3-5歳】エネルギー：530kcal、タンパク質：20.4g、脂質：15.3g

日	曜	昼食 軽食	あか 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料類 その他
1	金	もずく丼	豚ひき肉	米、コーン、きび糖、しらしめ油、片栗粉	おきなわもずく、たまねぎ、ピーマン、生姜	水、塩、こいくちしょうゆ、本みりん
		ブロッコリーごま和え	シーチキン	ごま、きび糖	ブロッコリー	こいくちしょうゆ
		ゆし豆腐	ゆし豆腐		葉ねぎ	塩、かつおだし
		オレンジ			オレンジ	
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		かぼちゃスコーン		ホットケーキミックス、きび糖、無塩バター	西洋かぼちゃ	
2	土	豚二ラ丼	豚肩ロース	米、ごま、きび糖、しらしめ油	たまねぎ、にら、生姜、にんにく	こいくちしょうゆ、料理酒
		白和え ひじき入り	木綿豆腐、みそ	きび糖、いりごま、ねりごま	ひじき、さやいんげん	しょうゆ
		みそ汁（冬瓜・きのこ）	みそ		とうがん、乾燥わかめ、えのきたけ	かつおだし
		バナナ			バナナ	
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		青菜おにぎり		米		青菜ふりかけ
4	月	みどりの日				
5	火	こどもの日				
6	水	振替休日				
7	木	ごはん		米		
		たらのタルタル焼き	すけとうだら、卵	薄力粉、しらしめ油	たまねぎ	塩、ノンエッグマヨちゃん、粉パセリ
		切干し大根の炒め	シーチキン	しらしめ油	切干しだいこん、にんじん、青ピーマン	塩、こいくちしょうゆ、本みりん
		みそ汁(油揚げ・しめじ)	油揚げ、みそ		ぶなしめじ	かつおだし
		バナナ			バナナ	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		揚げパン	きな粉	ロールパン、しらしめ油、きび糖		
8	金	ごはん		米		
		麻婆茄子	豚ひき肉、みそ	きび糖、片栗粉	なす、たまねぎ、にら	鳥がらだし、こいくちしょうゆ
		かぼちゃ煮物		きび糖	西洋かぼちゃ	こいくちしょうゆ、本みりん、水
		卵スープ	卵	片栗粉	ぶなしめじ、根深ねぎ	鳥がらだし、塩、水
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ちんすこう		薄力粉、きび糖、黒砂糖、ラード		
9	土	３色そぼろ丼	鶏ひき肉	米、しらしめ油、コーン	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、本みりん
		和風サラダ		ごま	にんじん、切干しだいこん、塩昆布	米酢、こいくちしょうゆ
		えのきのすまし汁			えのきたけ、乾燥わかめ	こいくちしょうゆ、塩、水、かつおだし
		バナナ			バナナ	
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		蒸しパン	調製豆乳、きな粉	ホットケーキミックス、きび糖、しらしめ油		
11	月	ごはん		米		
		酢豚	鶏もも	きび糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、にんにく、生姜	こいくちしょうゆ、酢、トマトケチャップ、鳥がらだし
		土佐和え	かつお節		きゅうり、もやし	こいくちしょうゆ、本みりん
		白菜スープ			はくさい、ぶなしめじ	コンソメ、塩、水
		りんご			りんご	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		スコーン(チョコチップ)	調製豆乳	ホットケーキミックス、無塩バター、ミルクチョコレート	干しぶどう	
12	火	ごはん		米		
		さば味噌	さば、みそ	きび糖、いりごま		料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ
		人参しりしり	卵	しらしめ油	にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	塩、こいくちしょうゆ
		イナムドゥチ	豚肩、蒸しかまぼこ、みそ	こんにゃく	だいこん、乾しいたけ	かつおだし、白みそ
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		大学芋		さつまいも、きび糖、片栗粉、いりごま、しらしめ油		こいくちしょうゆ、水
13	水	ごはん		米		
		ベジタブルカレー	豚もも	じゃがいも、カレールウ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ	
		おからサラダ	おから、焼き竹輪	コーン、マヨネーズ	きゅうり	酢
		スティックチーズ	プロセスチーズ			
		オレンジ			オレンジ	
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		バナナケーキ	卵	薄力粉、有塩バター、きび糖	バナナ	ベーキングパウダー
14	木	ごはん		米		水
		鮭のムニエル	しろさけ	薄力粉、しらしめ油		塩
		ゴーヤーチャンプル	卵、沖縄豆腐、豚肩ロース	きび糖、しらしめ油	にがうり、にんじん、たまねぎ	かつおだし、塩、こいくちしょうゆ
		みそ汁（冬瓜・わかめ）	みそ		とうがん、乾燥わかめ	かつおだし
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ホットケーキ	調製豆乳	ホットケーキ粉、しらしめ油		
15	金	納豆ごはん	糸引き納豆、かつお節	米		こいくちしょうゆ
		白身フライ		しらしめ油、マヨネーズ	たまねぎ	白身フライ、酢
		コールスロー	シーチキン	コーン	キャベツ、にんじん	ノンエッグマヨちゃん
		こまつなスープ		車ふ	こまつな	鳥がらだし、うすくちしょうゆ、水
		キウイフルーツ」			キウイ	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		フルーツサンド	ホイップクリーム、ヨーグルト	食パン	うんしゅうみかん	

日	曜	昼食 軽食	あか 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料類 その他
16	土	焼とり丼	鶏もも肉	米、きび糖	たまねぎ、根深ねぎ	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒
		もずく酢		きび糖	おきなわもずく、きゅうり	塩、酢
		みそ汁(ほうれん草・麸)	生揚げ、みそ		ほうれんそう	かつおだし
		りんご			りんご	
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		みそおにぎり	みそ	米、きび糖		本みりん
18	月	ごはん		米		水
		豚肉ケチャップ煮	豚肩	しらしめ油	たまねぎ、黄ピーマン、青ピーマン	トマトケチャップ、料理酒、塩
		ほうれん草のごま和え	シーチキン	きび糖、いりごま	ほうれんそう	こいくちしょうゆ、米酢
		冬瓜スープ（昆布入り）	鶏もも肉		冬瓜、刻み昆布、こねぎ、生姜	かつおだし、塩、こいくちしょうゆ、料理酒
		りんご			りんご	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		キャロットケーキ	卵	米粉、きび糖、しらしめ油	にんじん	ベーキングパウダー
19	火	ごはん		米		水
		魚のカレー揚げ	まだら	薄力粉、カレー粉、しらしめ油		塩、水
		キャベツ炒め	豚もも	きび糖	キャベツ、たまねぎ、にんじん	こいくちしょうゆ
		大根スープ			だいこん、えのきたけ、こねぎ	塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし
		バナナ			バナナ	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ジャムサンド		食パン、ブルーベリージャム		
20	水	お弁当				
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		サーターアンダギー	卵	薄力粉、ラード、しらしめ油、きび糖		ベーキングパウダー
21	木	ごはん		米		
		鮭のマヨ焼き	しろさけ	マヨネーズ	たまねぎ、しいたけ	塩
		カムカムサラダ	シーチキン	きび糖、白ごま、ごま油	切干しだいこん、人参、乾燥わかめ	こいくちしょうゆ、米酢
		みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ）	みそ	じゃがいも	たまねぎ	かつおだし
		パイン（生）			パインアップル	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ツナコーンマフィン	調製豆乳、シーチキン	ホットケーキ粉、コーン		ノンエッグマヨちゃん
22	金	ごはん		米		水
		鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	有塩バター、きび糖	ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ、トマト缶、にんにく	塩、トマトケチャップ、コンソメ
		じゃがカレー	パルメザンチーズ	じゃがいも、カレー粉		料理酒、ウスターソース、塩
		青菜のすまし汁	油揚げ		こまつな、もやし	かつお・昆布だし、塩、こいくちしょうゆ
		りんご			りんご	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ジューシーおにぎり	豚肩	米、しらしめ油	にんじん、刻み昆布、根深ねぎ	塩、こいくちしょうゆ、かつおだし
23	土	プルコギ丼	豚肩ロース	米、はるさめ、きび糖、ごま、ごま油	人参、玉ねぎ、こまつな、にんにく	こいくちしょうゆ、本みりん
		こふきいも		じゃがいも	あおのり	塩
		みそ汁(大根・ねぎ)	油揚げ、みそ		たまねぎ	かつおだし
		パイン			パインアップル	
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		アガラサー		薄力粉、黒砂糖		ベーキングパウダー、水
24	月	ごはん		米		水
		タンドリーチキン	鶏もも肉、ヨーグルト	カレー粉、パン粉		トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、塩
		スパゲティサラダ	シーチキン	マカロニ・スパゲッティ	きゅうり、にんじん	ノンエッグマヨちゃん
		みそ汁(キャベツ・しめじ)	みそ		キャベツ、ぶなしめじ	かつおだし
		りんご			りんご	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ごまクッキー	牛乳	米粉、片栗粉、きび糖、無塩バター、しらしめ油、ごま		
25	火	ごはん		米		水
		麩チャンプルー	卵、豚肩ロース	生ふ、しらしめ油	キャベツ、にんじん、たまねぎ	塩、こいくちしょうゆ
		ひじきサラダ		きび糖、ごま油、ごま	ひじき、もやし、きゅうり、人参	こいくちしょうゆ、米酢
		魚汁	まだら、みそ		こまつな、だいこん	かつおだし
		バナナ			バナナ	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		マーマレードジャムケーキ	調製豆乳	薄力粉、きび糖、しらしめ油	マーマレード	ベーキングパウダー
26	水	タコライス	豚ひき肉、プロセスチーズ	米、カレー粉、きび糖	玉ねぎ、人参、ホールトマト缶、レタス、トマト	塩、トマトケチャップ、中濃ソース
		ポテトフライ		フライドポテト、しらしめ油		
		わかめスープ		ごま油、ごま	たまねぎ、乾燥わかめ	水、鳥がらだし
		オレンジ			オレンジ	
		リンゴジュース			りんご飲料	
		ガトーショコラ	絹ごし豆腐、調製豆乳	薄力粉、きび糖、しらしめ油、粉糖		塩、ピュアココア、ベーキングパウダー
27	木	ごはん		米		水
		さば蒲焼き	さば	片栗粉、三温糖、ごま、しらしめ油		こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒
		ブロッコリー和え	天然だし調味粉		ブロッコリー、塩昆布、にんにく	
		みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）	みそ		西洋かぼちゃ、たまねぎ	かつお・昆布だし
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ピザトースト	ウインナーソーセージ、プロセスチーズ	食パン	たまねぎ、青ピーマン	ケチャップ
28	金	ごはん		米		水
		厚揚げのそぼろ煮	生揚げ、豚ひき肉	はるさめ	にんじん、青ピーマン	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、塩
		キャベツと塩昆布和え		ごま油	キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、にんにく	鳥がらだし
		卵スープ	卵		葉ねぎ	かつおだし、塩、中華だし
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ちんびん		薄力粉、きび糖、黒砂糖、米粉、しらしめ油		塩、ベーキングパウダー、水
29	土	焼うどん	豚もも、かつお削り節	ゆでうどん、しらしめ油	キャベツ、たまねぎ、人参、ピーマン	かつおだし、塩、こいくちしょうゆ
		小松菜ともやし和え		きび糖	こまつな、もやし	こいくちしょうゆ
		みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	油揚げ、みそ		たまねぎ	かつおだし
		バナナ			バナナ	
		ミネラルみそ汁	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ひじきおにぎり		米、ごま	ひじき	こいくちしょうゆ、本みりん