

献立表

2026年5月

日／曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
1 （ 金 ）	食パン・ジャム コーンスープ こいのぼりバーグ コロコロサラダ	菓子 牛乳 かぼちゃ団子 牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉、スキムミルク	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油、食パン	かぼちゃ、とうもろこし、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	468 kcal 16.8 g 17.2 g 423 mg
2 （ 土 ）	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ツナ和え	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、ツナ、味噌、花かつお	砂糖、三温糖、ごま油、米	こまつな、だいこん、たまねぎ、ねぎ、なめこ、にんじん、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	390 kcal 22.2 g 18.1 g 365 mg
4 （ 月 ）	みどりの日						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
5 （ 火 ）	こどもの日						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg

こいのぼりバーグ  
こいのぼりに見立てたハンバーグです。こいのぼりには「健康的で強く育つように」などの願いが込められていると言われています。

小松菜のツナ和え  
小松菜は、カロテンやカルシウムが豊富な緑黄色野菜です。



献立表

2026年5月

日／曜	献立名	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
6 （ 水 ）	振替休日							エネルギー	kcal
								たんぱく質	g
								脂質	g
								カルシウム	mg
7 （ 木 ）	ごはん ハヤシシチュー トマトサラダ 麦茶	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ハヤシシチュー カルシウム豊富なスキムミルクを使い、なめらかな味に仕上げています。                 </div>	果物 牛乳 菓子 ジュース	豚肉、スキムミルク	三温糖、バター、油、砂糖、米	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ	エネルギー	408 kcal
								たんぱく質	12.6 g
								脂質	14.9 g
								カルシウム	68 mg
8 （ 金 ）	食パン・ジャム にんじんスープ 鮭ざんぎ だいこんサラダ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     とうふドーナツ 粉のおよそ半分の割合で絹ごし豆腐を使ったドーナツです。                 </div>	菓子 牛乳 とうふドーナツ 牛乳	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、ハム、スキムミルク	ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉、砂糖、バター、三温糖、食パン	人参、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切干だいこん、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ	エネルギー	473 kcal
								たんぱく質	23.1 g
								脂質	20.4 g
								カルシウム	362 mg
9 （ 土 ）	ごはん 味噌汁 すきやき風 花かつお和え	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     花かつお和え 花かつおは風味を出すため乾煎りし、細かくして使用しています。                 </div>	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお	しらたき、三温糖、油、米	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、昆布	しょうゆ	エネルギー	402 kcal
								たんぱく質	22.7 g
								脂質	19.3 g
								カルシウム	350 mg

献立表

2026年5月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
11 － 月 －	ごはん 味噌汁 和風ドライカレー ブロッコリーサラダ	菓子 牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ、スキムミルク、味噌、高野豆腐、花かつお	ホットケーキ粉、黒砂糖、マヨネーズ、パン粉、油、米、三温糖	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ねぎ、昆布	ケチャップ、とんかつソース、しょうゆ、カレー粉、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	492 kcal 26.1 g 23.8 g 399 mg
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     黒糖蒸しパン                      蒸しパンの生地に黒糖を加えて作っています。コクがあり、おいしく仕上がります。                      *黒糖は0歳児は喫食できません。                 </div>					
12 － 火 －	ごはん 味噌汁 ひき肉信田巻き ごま和え	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、味噌、卵、花かつお	さつまいも、三温糖、ごま、片栗粉、米	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、みつば、しょうが、昆布	しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	431 kcal 21.4 g 18.4 g 343 mg
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ひき肉信田巻き                      鶏ひき肉と人参・玉ねぎを混ぜたタネを油揚げで巻いて煮ています。                 </div>					
13 － 水 －	しおラーメン シューマイ 中華きゅうり	ヨーグルト フレンチトースト 牛乳	牛乳、豚肉、なると、卵、スキムミルク、花かつお	ラーメン、食パン、砂糖、バター、三温糖、ごま油	きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、昆布、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	554 kcal 26.5 g 20 g 378 mg
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     フレンチトースト                      薄切りの食パンを卵液に漬けてしっとりと焼いていただきます。卵液にはカルシウム豊富なスキムミルクを入れています。                 </div>					
14 － 木 －	ごはん 味噌汁 さば味噌煮 ひじききんぴら トマト	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さば、油揚げ、味噌、花かつお	つきこんにゃく、三温糖、油、米	トマト、はくさい、にんじん、ごぼう、しめじ、ひじき、昆布	みりん、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	389 kcal 21.1 g 17.9 g 388 mg
								

献立表

2026年5月

日／曜	献立名	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
15 － 金 －	食パン・ジャム はるさめスープ メンチカツ マセドアンサラダ	メンチカツ 豚ひき肉とキャベツや玉ねぎなどの野菜をたくさん使ったメンチカツです。	菓子 牛乳 フルーツ盛合わせ ヨーグルト	ヨーグルト、豚ひき肉、卵、牛乳	じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、はるさめ、油、小麦粉、食パン、三温糖	バナナ、パイナップル、オレンジ、トマト、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、しいたけ	とんかつソース、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	396 kcal 14.2 g 15.4 g 144 mg
16 － 土 －	ごはん 味噌汁 生揚げそぼろ煮 酢の物	生揚げそぼろ煮 生揚げは「厚揚げ」とも呼ばれ、木綿豆腐を水切りした後、揚げたものです。油で揚げ、表面の水分が抜けるため、木綿豆腐より栄養価が高くなります。	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、米	きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、わかめ、昆布	しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	369 kcal 17.6 g 15.9 g 334 mg
18 － 月 －	ごはん 味噌汁 チンジャオロース かぼちゃ甘煮 ふりかけ	フライドポテト じゃがいもをスティック状に切って揚げています。	菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、油、三温糖、ごま油、片栗粉、米	かぼちゃ、かぶ、筍、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、干しいたけ、しょうが、昆布	しょうゆ、みりん、コンソメ、オイスターソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	411 kcal 20 g 22.1 g 278 mg
19 － 火 －	ごはん 味噌汁 煮しめ 納豆和え	煮しめ だしをしっかりと効かせた薄味の煮しめです。和食の味を伝えていけるよう保育所では定期的に提供しています。	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、納豆、鶏もも肉、うずら卵、味噌、花かつお	しらたき、三温糖、麩、米	にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、干しいたけ、昆布、わかめ	しょうゆ、みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	375 kcal 23 g 14.2 g 321 mg

献立表

2026年5月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨に なるもの	熱と力に なるもの	体の調子を 整えるもの	その他		
20 － 水 －	かしわうどん さつまいも天ぷら 味噌マヨネーズ和え	ヨーグルト  人参パンケーキ  牛乳	牛乳、鶏肉、つと、卵、花かつお、味噌	うどん、さつまいも、ホットケーキ粉、小麦粉、油、マヨネーズ、バター、砂糖、三温糖	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし、ねぎ、昆布、干しいたけ	しょうゆ、みりん	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.6 g カルシウム 313 mg	
21 － 木 －	ごはん 味噌汁 手作りナゲット ナムル	果物  牛乳  菓子  牛乳	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、味噌、おから、卵、花かつお	片栗粉、油、麩、ごま油、三温糖、ごま、米	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、にら、昆布、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 433 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.4 g カルシウム 272 mg	
22 － 金 －	食パン・ジャム かぼちゃスープ 白身魚フライ 高野豆腐トマト煮	菓子  牛乳  ぷるぷるポンチ  ヨーグルト	ヨーグルト、豚肉、スキムミルク、ベーコン、高野豆腐、白身魚	小麦粉、油、バター、マヨネーズ、三温糖、食パン	南瓜、ブロッコリー、みかん、パイナップル、たまねぎ、にんじん、生しいたけ	ケチャップ、とんかつソース、コンソメ、しょうゆ	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 243 mg	
23 － 土 －	ごはん 味噌汁 カレー肉じゃが きのこ和え	菓子  牛乳  菓子  牛乳	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、三温糖、油、米	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、カレー粉	エネルギー 390 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 272 mg	

にんじんパンケーキ  
裏ごしした人参をたっぷり生地に入れて焼いています。  
色も鮮やかなパンケーキです。

手作りナゲット  
鶏ひき肉・豆腐・おからに野菜を混ぜてタネを作っています。  
食べやすくケチャップを添えていただきます。

高野豆腐トマト煮  
豚肉と高野豆腐を使ったケチャップ味の料理です。  
高野豆腐にはビタミンやミネラル、食物繊維など成長に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。

カレー肉じゃが  
肉じゃがをカレー風味でいただきます。

献立表

2026年5月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
25 － 月 －	ごはん わかめスープ ビビンバ 香り漬け	菓子 牛乳 スイートポテト風 牛乳	牛乳、豚ひき肉、うずら卵	さつまいも、三温糖、ごま、ごま油、砂糖、バター、米	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しいたけ、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	361 kcal 16 g 17.3 g 294 mg
<div data-bbox="715 459 1267 714" data-label="Text"> <p>ビビンバ 野菜のナムルにひき肉そぼろ等、いろいろ良く盛付けています。</p> </div>								
26 － 火 －	ごはん チキンカレー りんごサラダ 麦茶	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏もも肉、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、バター、三温糖、米	たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、きゅうり、レモン	カレーフレーク、酢、ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	447 kcal 18.2 g 16.7 g 293 mg
<div data-bbox="724 869 1267 1140" data-label="Text"> <p>チキンカレー 保育所ではカレーにスキムミルクをたっぷり使用してカルシウムをUPしてます。</p> </div>								
27 － 水 －	しょうゆラーメン ぎょうざ スティック野菜	ヨーグルト チーズ焼きおにぎり 麦茶	豚肉、鶏肉、なると、チーズ、花かつお、味噌	ラーメン、米、マヨネーズ、ごま油、三温糖	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、昆布、にんにく	食塩、しょうゆ、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	433 kcal 17.3 g 12.7 g 122 mg
<div data-bbox="804 1289 1115 1566" data-label="Image"> </div>								
28 － 木 －	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 春雨サラダ	果物 牛乳 菓子 ジョア	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ、味噌、花かつお	マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、油、三温糖、米	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、かいわれだいこん、にんにく、ひじき、昆布、しょうが	しょうゆ、コンソメ、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	448 kcal 20.7 g 15.3 g 351 mg
<div data-bbox="730 1692 1282 1944" data-label="Text"> <p>味噌汁 保育所の味噌汁は花かつお・昆布・煮干しでだしをとっています。塩分控えめです。</p> </div>								

献立表

2026年5月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨に なるもの	熱と力に なるもの	体の調子を 整えるもの	その他		
29 － 金 －	食パン・ジャム 春野菜スープ 鶏チリソース風 ジャーマンポテト	菓子 牛乳 クラッカーサンド ミロ	豆乳、鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、ベーコン、チーズ	じゃがいも、片栗粉、バター、油、三温糖、食パン	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、とうもろこし、しょうが	ケチャップ、みりん、コンソメ、酢、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	502 kcal 25.9 g 16.2 g 370 mg
30 － 土 －	ごはん 味噌汁 豚みそ焼き ごま酢和え	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、味噌、油揚げ、花かつお	じゃがいも、ごま、三温糖、ごま油、米	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、しょうが、昆布、にんにく	酢、みりん、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	397 kcal 21.7 g 17.9 g 286 mg

春野菜スープ  
春キャベツを使ったコンソメ味のスープです。  
野菜は咀嚼を促し食物繊維は整腸作用もあります。

ごま酢和え  
「酸味」が苦手な子もいますが、幼児期は味覚形成の大事な時期です。  
色々な種類の食材を何度か経験することで食べられるようになるので、保育所では定期的に提供しています。

(月平均値)

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
以上児	給与栄養量 (副食分)	432	20.3	17.7	303	2.5	277	0.32	0.48	41	5.3	1.8
	目標量 (副食分)	400	16-26	13-19	267	2.2	225	0.21	0.35	18	3.3	1.6
未 満 児	給与栄養量	527	21.3	15.9	290	2.5	233	0.32	0.46	37	5.2	1.7
	目標量	500	16-24	11-16	225	2.0	200	0.2	0.3	18	3.2	1.5