



# 5月 給食献立

2026年 美木多いっちゃん保育園  
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価		朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
		乳児	幼児			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
1	金	エネルギー	451	506	牛乳 ソフト サラダ	ご飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き チンゲン菜のさっぱり和え わかたけ汁	鶏肉・味噌 インゲン チンゲン菜・人参・コーン わかめ・たけのこ	米 エッグケア・しょうゆ・上白糖 ボン酢・上白糖・ごま油 しょうゆ・塩	牛乳 りんご寒天 星たべよ	牛乳		寒天 アップル ジュース 上白糖 星たべよ
		蛋白質	17.3	19.9								
		脂質	17.3	19.0								
		食塩	1.1	1.4								
2	土	エネルギー	424	497	牛乳 ぱりんこ	豚丼 もやしの味噌汁 黄桃缶	豚肉 揚げ・味噌 玉ねぎ・人参・ねぎ もやし・ねぎ 黄桃缶	米・しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 ソフトサラダ ラムネ	牛乳		ソフト サラダ ラムネ
		蛋白質	19.2	20.9								
		脂質	11.7	11.3								
		食塩	1.2	1.4								
7	木	エネルギー	482	539	牛乳 ビスコ	ご飯 メンチカツ ブロッコリーのごま和え ほうれん草の味噌汁	メンチカツ メンチカツ ケチャップ・インゲン ブロッコリー・人参 ほうれん草・玉ねぎ	米 植物油・とんかつソース・しょうゆ・上白糖 ごま・しょうゆ・上白糖	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	パイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐
		蛋白質	15.7	17.1								
		脂質	17.7	18.2								
		食塩	1.5	1.9								
8	金	エネルギー	471	521	牛乳 ソフト サラダ	ご飯 鶏肉の照り焼き 大根の昆布和え 麩の味噌汁	鶏肉 揚げ・味噌 鶏肉 小松菜 大根・人参・塩昆布 玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・上白糖・みりん しょうゆ おつゆ麩	牛乳 シュガーパイ	牛乳		パイシート グラニュー 糖
		蛋白質	18.6	21.3								
		脂質	19.8	21.2								
		食塩	1.4	1.6								
9	土	エネルギー	166	154	牛乳 ぱりんこ	お弁当会			牛乳 ぼたぼた焼き ハッピーターン	牛乳		ぼたぼた 焼 ハッピー ターン
		蛋白質	7.0	5.5								
		脂質	9.6	8.3								
		食塩	0.4	0.4								
11	月	エネルギー	469	520	牛乳 たべっこ ベイビー	豚肉と高野の卵とじ丼 わかめのサラダ しめじの味噌汁	豚肉・高野豆腐・鶏卵 玉ねぎ・人参・みつば わかめ・白菜・人参 しめじ・玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ・みりん・上白糖 青じそドレッシング	牛乳 マフィン	牛乳 鶏卵		マーガリン 上白糖 小麦粉 ベーキング パウダー
		蛋白質	20.4	22.4								
		脂質	14.9	15.1								
		食塩	1.6	2.0								
12	火	エネルギー	410	405	牛乳 マリー	焼きそば もやしのナムル 中華スープ	豚肉・粉かつお チキンスープ キャベツ・玉ねぎ・人参 もやし・人参 コーン・玉ねぎ・ねぎ	焼きそば・なたね油・焼きそばソース・お好みソース・しょうゆ・塩 ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 塩	お茶 鮭わかめおにぎり	牛乳	わかめ 御飯(鮭)	ほうじ茶 米
		蛋白質	15.7	15.4								
		脂質	7.9	4.3								
		食塩	2.1	2.5								
13	水	エネルギー	432	445	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚のごま醤油焼き ブロッコリーの和え物 玉ねぎの味噌汁	ホキ 人参 ブロッコリー・人参 玉ねぎ・人参・ねぎ	米 しょうゆ・みりん・上白糖・ごま・なたね油 しょうゆ・上白糖	牛乳 ジャムクラッカー サンド	牛乳		全粒粉 クラッカー いちご ジャム
		蛋白質	19.4	18.9								
		脂質	12.2	11.4								
		食塩	1.3	1.7								
14	木	エネルギー	431	496	牛乳 ビスコ	ご飯 豚肉のチンジャオロース風 餃子 中華スープ	豚肉・チキンスープ 餃子 チキンスープ 玉ねぎ・三色ピーマン・たけのこ 玉ねぎ・干し椎茸・にら	米 しょうゆ・上白糖・ごま油・なたね油・酒 塩	牛乳 カルピス寒天 ぼたぼた焼き	牛乳 カルピス		寒天 ぼたぼた 焼
		蛋白質	18.6	21.2								
		脂質	13.2	13.7								
		食塩	1.1	1.5								
15	金	エネルギー	546	615	牛乳 ソフト サラダ	ご飯 鶏のチーズパン粉焼き 野菜サラダ コンソメスープ	鶏肉・粉チーズ ケチャップ・ブロッコリー キャベツ・人参 玉ねぎ・人参	米 塩・小麦粉・パン粉・無塩バター 和風ドレッシング しょうゆ・塩	牛乳 ふのラスク	牛乳		おつゆ麩 マーガリン 上白糖
		蛋白質	20.2	23.5								
		脂質	24.1	26.8								
		食塩	1.3	1.5								
16	土	エネルギー	391	433	牛乳 ぱりんこ	チャーハン ほうれん草のスープ パイン缶	ウインナー・チキンスープ チキンスープ 人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン ほうれん草・玉ねぎ パイン缶	米・なたね油・しょうゆ・塩・ごま油 塩	牛乳 星たべよ 味しらべ	牛乳		星たべよ 味しらべ
		蛋白質	12.2	12.4								
		脂質	12.8	12.3								
		食塩	1.6	2.0								
18	月	エネルギー	468	518	牛乳 たべっこ ベイビー	やきとり丼 白菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	鶏肉 粉かつお 絹ごし豆腐・味噌 白ねぎ・のり 白菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	米・なたね油・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉 しょうゆ・上白糖	牛乳 スティックケーキ	牛乳 鶏卵 チーズ		ホットケー キミックス 上白糖
		蛋白質	20.4	22.4								
		脂質	17.2	17.6								
		食塩	1.4	1.7								

日	曜日	栄養価			朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名				
		乳児	幼児	kcal			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄		
19	火	エネルギー	390	394	牛乳 サッポロ ポテト	ご飯	赤魚	しょうが・インゲン キャベツ・人参	米	お茶 フルーツヨーグルト 星たべよ	ヨーグルト	パン缶 みかん缶	ほうじ茶 上白糖 星たべよ		
		蛋白質	16.4	14.5		赤魚の煮付け								しょうが・インゲン	しょうゆ・上白糖・酒
		脂質	11.3	9.5		キャベツのごまだれ和え								キャベツ・人参	ごまだれ
		食塩	1.1	1.3		揚げの味噌汁								揚げ・味噌	玉ねぎ・ねぎ
20	水	エネルギー	556	607	牛乳 バナナ	ご飯	牛肉	米	牛乳 クッキー	牛乳		小麦粉 上白糖 マーガリン			
		蛋白質	18.8	20.3	肉じゃが	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース	しょうゆ・上白糖							
		脂質	19.7	20.8	もやしとさつま揚げの和え物	さつま揚げ	もやし・人参	しょうゆ・上白糖							
		食塩	1.8	2.2	えのきの味噌汁	味噌	えのき・人参・ねぎ								
21	木	エネルギー	416	436	牛乳 ビスコ	ご飯	鶏肉	米	お茶 チヂミ	豚ミンチ	にら 玉ねぎ	ほうじ茶 小麦粉 片栗粉 ポン酢 ごま油			
		蛋白質	17.6	19.3	鶏のマーマレード焼き	鶏肉	カリフラワー	しょうゆ・マーマレード・上白糖							
		脂質	12.4	11.1	小松菜とじゃこの和え物	ちりめんじゃこ	小松菜・人参	しょうゆ・上白糖							
		食塩	1.5	1.8	さつま芋の味噌汁	味噌	しめじ・ねぎ	さつま芋							
22	金	エネルギー	522	606	牛乳 ソフト サラダ	ポークカレー	豚肉	米	牛乳 ジャムサンド	牛乳		食パン いちご ジャム			
		蛋白質	20.6	24.0	ブロッコリーのサラダ	豚肉	玉ねぎ・人参	米・じゃが芋・カレールー・なたね油							
		脂質	16.4	16.2	オレング	豚肉	ブロッコリー・コーン・人参	青じそドレッシング							
		食塩	2.5	3.1		豚肉	オレング								
23	土	エネルギー	336	379	牛乳 ぱりんこ	焼きうどん	豚肉・かつお節	米	牛乳 きな粉餅せんべい ラムネ	牛乳		きなこ餅 ラムネ			
		蛋白質	13.3	14.0	中華スープ	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参	うどん・なたね油・焼きそばソース・お好みソース・塩							
		脂質	10.2	8.9	黄桃缶	チキンスープ	玉ねぎ・人参・にら	塩							
		食塩	1.8	2.1		チキンスープ	黄桃缶								
25	月	エネルギー	460	503	牛乳 たべっこ ベイビー	ご飯	豚肉	米	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 きな粉		ホットケーキ キミックス 上白糖			
		蛋白質	22.0	24.3	豚肉の生姜炒め	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうが	しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油							
		脂質	13.9	13.4	ほうれん草のサラダ	豚肉	ほうれん草・人参	エッグケア							
		食塩	1.0	1.2	かまぼこのすまし汁	細切り蒲鉾	わかめ・玉ねぎ	しょうゆ・塩							
26	火	エネルギー	437	443	牛乳 マリー	ご飯	ホキ	米	牛乳 スイートポテト	牛乳		さつま芋 マーガリン 上白糖			
		蛋白質	19.1	18.3	白身魚の照り焼き	ホキ	小松菜	しょうゆ・みりん・上白糖・酒							
		脂質	12.2	10.3	ひじき煮	揚げ	ひじき・グリーンピース・人参	しょうゆ・上白糖・みりん							
		食塩	1.5	1.8	じゃが芋の味噌汁	味噌	玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋							
27	水	エネルギー	543	581	牛乳 ビスコ	☆お誕生会☆		米	牛乳 パウンドケーキ	牛乳 鶏卵		ホットケーキ キミックス 有塩バター マーマレード			
		蛋白質	18.3	19.8	ロールパン	国産ハンバーグ・コンソメ	ケチャップ・人参	ロールパン							
		脂質	25.4	27.1	煮込みハンバーグ	国産ハンバーグ・コンソメ	カリフラワー・コーン・人参	デミソース・上白糖							
		食塩	2.3	2.9	カラフルサラダ	コンソメ	玉ねぎ・キャベツ・人参・パセリ	和風ドレッシング							
28	木	エネルギー	575	633	牛乳 バナナ	ご飯	木綿豆腐・豚ミンチ	米	牛乳 フライドポテト	牛乳	パセリ	シュースト ポテト 塩 植物油			
		蛋白質	20.9	22.9	五目豆腐	木綿豆腐・豚ミンチ	チンゲン菜・人参・干し椎茸	しょうゆ・上白糖・酒・なたね油・片栗粉							
		脂質	24.2	26.6	白菜のポン酢和え	木綿豆腐・豚ミンチ	白菜・人参	ポン酢・上白糖							
		食塩	1.5	1.7	大根の味噌汁	味噌	大根・しめじ・ねぎ								
29	金	エネルギー	528	591	牛乳 ソフト サラダ	☆お誕生会☆		米	牛乳 プリンアラモード	牛乳 ホイップ	黄桃缶	プリン ミックス			
		蛋白質	14.3	15.1	ご飯		ケチャップ・キャベツ	豚肉コロッケ・植物油・とんかつソース・塩							
		脂質	19.8	20.6	豚肉コロッケ		ブロッコリー・人参・パプリカ(黄)	和風ドレッシング							
		食塩	1.6	1.9	ブロッコリーサラダ		なめこ・玉ねぎ・ねぎ								
30	土	エネルギー	408	456	牛乳 ぱりんこ	ピラフ	鶏肉・コンソメ	米	牛乳 ぼたぼた焼き ハッピーターン	牛乳		ぼたぼた 焼 ハッピー ターン			
		蛋白質	15.0	15.4	具だくさんスープ	鶏肉・コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル	米・塩・なたね油							
		脂質	13.8	13.7	みかん缶	鶏肉・コンソメ	玉ねぎ・人参	じゃが芋・しょうゆ・塩							
		食塩	1.2	1.4		鶏肉・コンソメ	みかん缶								