

2026年5月



## 献立表 (夕食)



保育園リコー

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	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
01 金	スパゲティナポリタン、玉ねぎスープ、りんごのコンポート	203.2 6.2 4.6 1.2	スパゲティ、砂糖、油	ウインナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ
02 土	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、里芋の煮物、かぼちゃの味噌汁	276.1 8.8 6.1 1.1	米、さといも、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、えのきたけ、こんぶ(だし用)
03 日	御飯、鶏肉のケチャップ煮、ほうれん草の白あえ、キャベツのスープ	291.9 13 9.7 1	米、油、片栗粉、ごま、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、ウインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、ピーマン、しいたけ
04 月	御飯、厚揚げと豚肉の煮物、ブロッコリーのごま和え、小松菜のすまし汁	275.1 11.4 9.9 0.9	米、砂糖、油、ごま	生揚げ、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、こんぶ(だし用)
05 火	ハヤシライス、カニカマサラダ、桃	309.7 8.6 9.4 1.2	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛肉(もも)、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶
06 水	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、キャベツのおかか和え、じゃがいものすまし汁	256.5 15.4 5.2 0.8	米、じゃがいも、片栗粉、ごま、油、砂糖	鶏むね肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、こんぶ(だし用)
07 木	みそラーメン、いんげんのごまよごし、パイナップル	162.1 6.8 4.9 1	ゆで中華めん、ごま、油、砂糖	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、いんげん、にんじん、もやし、こまつな、ねぎ
08 金	御飯、さばのみそ煮、アスパラとじゃこのあえ物、きのこのすまし汁	248.9 13.3 7.8 0.9	米、砂糖、ごま油	さば、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	グリーンアスパラガス、しめじ、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが
09 土	御飯、八宝菜、ほうれん草のおかか和え、みそ汁(さつま芋・わかめ)	250.9 9.3 5.1 1.1	米、さつまいも、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれん草、にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、コーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ
10 日	豚の中華炒め丼、わかめスープ(コーン)、みかん	252.4 7 5.5 0.8	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん(ゆで)、ねぎ、カットわかめ
11 月	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、春雨サラダ、もやしスープ	247 13.5 4.6 1.1	米、はるさめ、油、砂糖、ごま	さけ、かにかまぼこ、淡色みそ	キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、カットわかめ
12 火	御飯、鶏とさつま芋のスープ煮、マカロニサラダ、りんごのコンポート	303.1 7.1 6.7 0.5	米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	鶏ひき肉、かにかまぼこ	りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、レモン果汁
13 水	チキンライス、かぼちゃサラダ、きのこのスープ	234.2 7.1 5.5 0.6	米、マヨネーズ、油	鶏もも肉	たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、きゅうり、しめじ、いんげん
14 木	御飯、高野豆腐の卵とじ、さつま芋の甘煮、青菜のすまし汁	254.7 10.3 4.8 0.7	米、さつまいも、砂糖	卵、絹ごし豆腐、凍り豆腐、かつお節	たまねぎ、こまつな、にんじん、さやえんどう、こんぶ(だし用)、干しいたけ
15 金	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーと人参のおかか和え、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	284.2 12.7 9 0.9	米、じゃがいも、パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん
16 土	油揚げとにんじんの混ぜご飯、肉じゃが、もやしの味噌汁	268.9 9.4 7.1 1.3	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、もやし、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)
17 日	御飯、なすとひき肉のみそ炒め、小松菜とコーンのごま和え、かぼちゃの豆乳汁	278.6 7.2 8.7 0.6	米、油、片栗粉、ごま、砂糖	豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	なす、かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン
18 月	三色丼、チンゲン菜のしらす和え、大根の味噌汁	251.3 12.2 7.4 1.3	米、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	チンゲンサイ、ほうれん草、だいこん、にんじん、カットわかめ
19 火	きつねうどん、卵の花、みかん	167.2 7.6 3.6 1.7	ゆでうどん、砂糖、油	油揚げ、ツナ水煮缶、かまぼこ、乾燥おから、かつお節	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)
20 水	御飯、カレーの煮つけ、きゅうりの酢の物、そうめん汁	211 12.3 1 0.9	米、干しそうめん、砂糖	かえり、かつお節	きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)
21 木	御飯、豚の生姜焼き、キャベツの塩昆布和え、さといもの味噌汁	263.7 7.8 8.7 1.4	米、さといも(冷凍)、油、砂糖	豚肉(ばら)、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん(ゆで)、塩こんぶ、カットわかめ
22 金	御飯、ツナ入りオムレツ、小松菜のすまし汁、パイナップル	253.9 9.8 5.3 0.9	米、じゃがいも、油	卵、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、牛乳、かつお節	パイン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、こんぶ(だし用)
23 土	カルシウムたっぷり混ぜご飯、もやしのごま和え、豆腐のすまし汁	174.2 5.9 2.2 0.7	米、ごま	絹ごし豆腐、しらす干し、かつお節	たまねぎ、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
24 日	御飯、新じゃがそぼろ煮、小松菜の塩ごまあえ、にんじのみそ汁	234.1 7.9 4.8 1.1	じゃがいも、米、油、ごま、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、いんげん、カットわかめ
25 月	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、春雨スープ	253.8 9.4 7.1 1.2	米、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、ねぎ、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
26 火	カレーライス、キャベツの塩昆布和え、桃	292.1 7.5 8 1.4	米、じゃがいも、油	豚ひき肉、牛ひき肉	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、塩こんぶ
27 水	焼きそば、ブロッコリーのじゃこ和え、コーンスープ	195.3 7.7 9 1	焼きそばめん、油	豚肉(ばら)、しらす干し、かつお節	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、カットわかめ
28 木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、かぼちゃの甘煮、卵スープ	257.2 13.2 6.3 1.1	米、マヨネーズ、砂糖	たら、卵、絹ごし豆腐、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、あおのり
29 金	キッズビビンバ、ひじきの煮物、ほうれん草の味噌汁	244 9.2 7.6 1.2	米、ごま、砂糖、ごま油、油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	ほうれん草、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、しょうが
30 土	御飯、ポトフ、白菜のおかか和え、りんごのコンポート	269.5 6.4 6.1 0.8	米、じゃがいも、砂糖、油	ウインナーソーセージ、かつお節	りんご、はくさい、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、レモン果汁
31 日	豚とひじきのチャーハン、かぼちゃのそぼろあんかけ、玉ねぎの味噌汁	298.7 12.8 9.4 1.2	米、油、ごま油、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、いんげん、ひじき、カットわかめ、こんぶ(だし用)

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。