



令和8年5月献立表 きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 干草煮 潮汁 デザート	米/上白糖/無塩バター/片栗粉/小町麩/フライドポテト/調合油	トラウトサーモン/白味噌/油揚げ/なると巻き/牛乳	キャベツ/人参/ほうれん草/糸みつば/バナナ	フライドポテトガーリック牛乳	お菓子 牛乳
2 土	ご飯 豚肉の塩昆布炒め ブロッコリーのごま和え きゅうりの塩麹漬 麩の味噌汁 デザート	米/ごま油/白すりごま/上白糖/小町麩/食パン/マーガリン	豚肩ロース肉/塩昆布/白味噌/きな粉/牛乳	キャベツ/ブロッコリー/きゅうり/絹さや/オレンジ	きなこトースト牛乳	お菓子 牛乳
7 木	チャーハン 揚げぎょうざ コーンとチーズのサラダ トマトの卵スープ デザート	米/ごま油/調合油/もち米/片栗粉	卵/焼き豚/なると巻き/ダイスチーズ/豚ひき肉/牛乳	長葱/小葱/コーン缶/きゅうり/レタス/トマト/パインアップル/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/生姜	真珠蒸し牛乳	お菓子 牛乳
8 金	わかめごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーソテー さつま芋スティック デザート	米/薄力粉/調合油/オリーブ油/さつま芋/醤油ラーメン	鶏もも肉/赤味噌	ブロッコリー/にんにく/野菜生活ジュース/キャベツ/コーン缶/人参	味噌ラーメン	お菓子 牛乳
9 土	ごぼうと豚肉のうどん さつま芋の甘煮 豆苗とツナの和え物 デザート	うどん/さつま芋/上白糖/上白糖/白すりごま/米/ごま油/白いりごま	豚肩ロース肉/ツナ缶/塩昆布/牛乳	ごぼう/長葱/ほうれん草/トウモロコシ/バナナ	塩昆布の混ぜご飯牛乳	お菓子 牛乳
11 月	ご飯 鶏の黄金焼き ニラと卵の炒め物 けんちん汁 デザート	米/片栗粉/オリーブ油/上白糖/ごま油/強力粉/上白糖/無塩バター	鶏もも肉/卵/油揚げ/木綿豆腐/牛乳	にら/トマト/ごぼう/人参/大根/オレンジ/コーンクリーム缶/コーン缶	コーンパン牛乳	お菓子 牛乳
12 火	沖縄そば 鶏とれんこんのごま味噌炒め かぼちゃ煮 デザート	茹で中華めん/調合油/上白糖/片栗粉/白すりごま/ごま油/上白糖	紅かまぼこ/豚バラ肉/鶏もも肉/白味噌/ヨーグルト	小葱/れんこん/かぼちゃ/パインアップル/ブルーベリージャム	ヨーグルトのブルーベリージャム	お菓子 牛乳
13 水	ロールパン 白身魚のタルタルソース 海藻サラダ ジュリアンスープ デザート	ロールパン/薄力粉/パン粉/調合油/マヨネーズ/ホットケーキミックス/オリーブ油/グラニュー糖	たら/卵/ホタテ風味フレーク/かにフレーク/牛乳	パセリ/きゅうり/レタス/ブロッコリー/人参/キャベツ/バナナ	さくさくクッキー牛乳	お菓子 牛乳
14 木	のりたまふりかけご飯 味噌焼肉 ほうれん草のなめたけ和え きゅうりの梅ドレ 卵の味噌汁 デザート	米/ごま油/上白糖/上白糖/食パン/マヨネーズ	豚肩ロース肉/赤味噌/卵/白味噌/ロースハム/牛乳	人参/玉葱/ほうれん草/えのき茸/きゅうり/梅干し/絹さや/パインアップル	ハムサンド牛乳	お菓子 牛乳
15 金	麦ご飯 かれの煮付け おくらとベーコンの炒め物 浅漬け なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米/押麦/上白糖/薄力粉/上白糖/オリーブ油/ごま油	まがれい/ベーコン/木綿豆腐/白味噌/豚ひき肉/牛乳	生姜/オクラ/きゅうり/かぶ/なめこ/糸みつば/オレンジ/玉葱/干し椎茸	肉まん牛乳	お菓子 牛乳
16 土	ご飯 鶏のさっぱり煮 スナックえんどうのごま和え カラフルピクルス 玉葱の味噌汁 デザート	米/上白糖/白すりごま	鶏もも肉/油揚げ/白味噌/牛乳	にんにく/生姜/スナックえんどう/人参/黄パプリカ/赤パプリカ/きゅうり/玉葱/バナナ	わかめご飯牛乳	お菓子 牛乳
18 月	食パン ポークケチャップ煮 マカロニサラダ かぶのグリル焼き 卵スープ デザート	食パン/オリーブ油/マカロニ/マヨネーズ/調合油/スイートカットポテト/上白糖/黒いりごま	豚肩ロース肉/ダイスチーズ/ロースハム/卵/十勝飲むヨーグルト	玉葱/マッシュルーム水煮/人参/きゅうり/かぶ/パセリ	大学芋 ほうじ茶	お菓子 牛乳
19 火	ご飯 松風焼き 豆苗とハムの炒め物 はんぺん汁 デザート	米/パン粉/上白糖/白いりごま/オリーブ油/マヨネーズ/ロールパン/無塩バター/上白糖/薄力粉	鶏ひき肉/牛乳/卵/白味噌/ロースハム/はんぺん	長葱/玉葱/トウモロコシ/アスパラ/糸みつば/オレンジ	ビスキュイパン牛乳	お菓子 牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 ／ 水	ご飯 鮭の南蛮漬け 昆布ときゅうりの和え物 付け合わせ揚げビーフン ニラ卵味噌汁 デザート	米／片栗粉／調合油／ 上白糖／ごま油／ビー フン／クウォーター カットポテト／オリ ーブ油	生鮭／刻み昆布／生わか め／かにフレーク／卵／ 白味噌／牛乳	玉葱／人参／きゅうり／に ら／パインアップル	芋もち 牛乳 お菓子 牛乳
21 ／ 木	蟹のトマトクリームパスタ ブロッコリーのフリッター ツナサラダ きゃべつのスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／薄力粉／調合油 ／米	かにフレーク／生クリー ム／卵／ツナ缶／ベー コン／牛乳	玉葱／にんにく／パセリ／ ブロッコリー／レタス／ きゅうり／黄パプリカ／ キャベツ／野菜生活ジュ ース	ちりめん菜ごぼん 牛乳 お菓子 牛乳
22 ／ 金	ご飯 あじのマヨネーズ焼き トマトとおくらの和え物 冷やしきゅうりの漬物 豚汁 デザート、牛乳	米／マヨネーズ／上白 糖	まあじ／白味噌／花ガツ オ／豚肩ロース肉／牛乳 ／ゼラチン	トマト／オクラ／大葉／ きゅうり／大根／人参／長 葱／ごぼう／オレンジ／み かん缶／温州蜜柑缶詰（液 汁）	みかんゼリー お菓子 牛乳
23 ／ 土	ご飯 豚肉と豆腐の味噌炒め れんこんと人参のきんぴら きゅうり漬け 麩のお吸い物 デザート	米／上白糖／白いりご ま／ごま油／小町麩	豚肩ロース肉／木綿豆腐 ／赤味噌／牛乳	にら／生姜／れんこん／人 参／きゅうり／糸みつば／ バナナ／のざわな	野沢菜ご飯 牛乳 お菓子 牛乳
25 ／ 月	名取うどん 竹輪の磯辺揚げ きゅうりとツナの和え物 デザート	うどん／片栗粉／薄力 粉／調合油／パイシー ト／グラニュー糖／黒 いりごま	鶏もも肉／サラダ竹輪／ 青のり／ツナ缶／牛乳	大根／人参／小松菜／きゅ うり／パインアップル	ごまスティックパイ 牛乳 お菓子 牛乳
26 ／ 火	コロコロ野菜丼 ラーメンサラダ 手作り豆腐 なめこと卵の中華スープ デザート	米／オリーブ油／上白 糖／片栗粉／醤油ラー メン／ごま油／食パン	豚ひき肉／豚肩ロース肉 ／豆乳／卵／ベーコン／ ピザ用チーズ／牛乳	いんげん／人参／玉葱／干 し椎茸／にんにく／生姜／ きゅうり／トマト／コー ン缶／キャベツ／なめこ／オ レンジ／青ピーマン	ピザトースト 牛乳 お菓子 牛乳
27 ／ 水	ロールパン かれのいれんバター アスパラとふわふわ卵 オニオンスープ デザート	ロールパン／薄力粉／ オリーブ油／無塩バ ター／マヨネーズ／フ ライドポテト／調合油 ／上白糖	まがれい／卵／牛乳	レモン果汁／アスパラ／玉 葱／バナナ／人参	キャロットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
28 ／ 木	ご飯 鶏と葱の甘辛焼き ほうれん草とツナの和え物 切干大根の漬物 あおさのりの味噌汁 デザート	米／上白糖／白すりご ま／上白糖	鶏もも肉／ツナ缶／塩昆 布／あおさ（素干し）／白 味噌／チキンナゲット／ 牛乳	長葱／にんにく／ほうれん 草／人参／切干大根／きゅ うり／小葱／オレンジ	チキンナゲット 牛乳 お菓子 牛乳
29 ／ 金	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜とハムの炒め物 白菜と塩昆布の中華漬け 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米／オリーブ油／ごま 油／さつま芋／上白糖 ／薄力粉	トラウトサーモン／西京 味噌／ロースハム／塩昆 布／生揚げ／白味噌／牛 乳	小松菜／白菜／小葱／パイ ンアップル	鬼まんじゅう 牛乳 お菓子 牛乳
30 ／ 土	ご飯 生姜焼き ひじきときゅうりの和え物 わかめとねぎの味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／白いりごま／ごま 油／薄力粉	豚肩ロース肉／干ひじき （アジノ釜、乾）／しらす干 し／生わかめ／白味噌／ 牛乳	玉葱／人参／きゅうり／ト マト／長葱／オレンジ	ちんすこう 牛乳 お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー583kcal	タンパク質22.8g	脂質19.6g



おすすめレシピ
公開中♪

