

2026年 5月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
				1 おにぎり(サ・味噌) からあげ 五目卵焼き キャベツと竹輪の和え物 豆苗スープ こいのぼりゼリー(子どもの日) ブルー むぎちゃ	2 もすく丼 じゃが芋ソテー すまし汁 アソバマンゼんべい バナナ
4 	5 	6 	7 胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼 ブロッコリーとコーン炒め 大根の味噌汁 お魚ふりかけ 人参ロールパン ブルー 牛乳	8 カレーライス コールスローサラダ はんぺんとみつばのすまし汁 スイートポテト 牛乳	9 鶏てり焼き丼 りんごサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 やぎいも むぎちゃ
11 納豆ご飯 すきやき風煮つけ 麩とわかめの味噌汁 鉄ゼリー じゃこトースト むぎちゃ	12 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 白菜サラダ 豆腐とにらの清し汁 きなこクッキー 牛乳	13 胚芽ご飯 ポークソテー 春野菜炒め アーサとかまぼこのすまし汁 カルシウムウエハース バナナ 豆乳	14 胚芽ご飯 松風焼 ヒジキとモヤシのサラダ とろろ昆布汁 お魚ふりかけ スコーン 牛乳	15 ロールパン 鮭のムニエル キャベツサラダ クリームスープ バナナ くふあジュース むぎちゃ	16 鮭じゃこご飯 肉じゃが 麩とわかめの味噌汁 おこめぜんべい(人参・かぼちゃ) バナナ
18 タコライス マッシュポテト わかめスープ(レ・片・カ) ふむふむ 味付けいりこ 豆乳	19 胚芽ご飯 魚の照焼 五目大豆煮 豆腐とコーンのスープ ぼーぼー 牛乳	20 胚芽ご飯 麻婆豆腐 春雨ナムル かきたま汁 シリアル バナナ 牛乳	21 おべんとう  じゃがいもチーズケーキ オレンジ むぎちゃ	22 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	23 五目ご飯 豆腐ちゃんぶるー えのきとしめじの味噌汁 全粒粉クッキー オレンジ
25 納豆ご飯 イナムドッチ 切干しいりちー きなこトースト 牛乳	26 胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム焼き きんぴら炒め しめじと玉葱の味噌汁 ももゼリー プアマンゲーキ むぎちゃ	27 胚芽ご飯 鶏肉の照焼き 青菜のごま和え コーンスープ 畑のグラッガー バナナ 牛乳	28 胚芽ご飯 魚の西京焼き 大根サラダ 青梗菜とエノキの味噌汁 シリアルクッキー 型抜きチーズ むぎちゃ	29 胚芽ご飯 ローストチキン コロコロソテー 玉葱とベーコンのスープ たがはしもち 豆乳	30 さかなそぼろご飯 キャベツと鶏肉炒め アーサ汁 はちや米 バナナ

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	金	卵 伍 鶏 肉 卵 ちくわ べーコン	精白米 三温糖 油 片栗粉 上白糖 白炒りゴマ	漁連おむすびのり にんにく 人参 干しひじき ｷｬﾊﾞﾃﾂ 胡瓜 もやし トウモロコシ しめじ ｳｵﾝﾄﾝ
2	土	豚挽肉 豚 肉 絹ごし豆腐	精白米 じゃがいも 油 Nアンパンマンのソフトせんべい	もずく ｵｰﾏﾝ コーン缶詰 人参 生姜 乾燥わかめ ねぎ ｾﾚﾅ
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	木	鶏 肉 べーコン みそ お魚ふりかけ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 人参ロールパン	ｳｵﾝﾄﾝ ｳｵﾝﾄﾝ ｺｰﾝ缶 ｷｬﾊﾞﾃﾂ 玉葱 大根 しめじ ねぎ ｳｵﾝﾄﾝ
8	金	豚肩ロース はんぺん 卵黄 普通牛乳	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 三温糖 ｳｵﾝﾄﾝ さつま芋 無塩バター 生クリーム	人参 南瓜 玉葱 りんご ｸﾞﾚｰｽ ｷｬﾊﾞﾃﾂ ｺｰﾝ缶 根みつば
9	土	鶏 肉 油揚げ みそ	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 焼き芋	生姜 みず菜 刻み海苔 りんご 胡瓜 ｴｰｽﾞ ｳｵﾝﾄﾝ 小松菜
10	日			
11	月	挽きわり納豆 沖縄豆腐 牛肩ロース みそ シラス ｵｰｶﾞ用ﾌｰﾄﾞ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 おつゆ麩 鉄ゼリー ミニ食パン ｳｵﾝﾄﾝ	ﾌﾞﾝｾﾝｱﾗのり ほうれんそう しらたき 白菜 人参 乾燥わかめ ねぎ
12	火	ｷﾅ かに風味かまぼこ 沖縄豆腐 きな粉 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん 白炒りゴマ オリーブ油 片栗粉 有塩バター ｸﾞﾗﾆｰ糖	白菜 胡瓜 ｳｵﾝﾄﾝ ｼｬﾂ ｺｰ
13	水	豚ロース べーコン かまぼこ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 サラダ油	生姜 ｷｬﾊﾞﾃﾂ ゆでたけのこ 人参 生しいたけ ｱｰﾏ(乾) ねぎ ｾﾚﾅ
14	木	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 卵 伍 お魚ふりかけ 豆乳 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 胡麻 おつゆ麩 ライ麦・全粒粉 薄力粉	玉葱 干しひじき もやし 胡瓜 人参 とうろ昆布 ねぎ ｴｰｽﾞ
15	金	鮭 普通牛乳 鶏 肉 豚 肉	ｵｰﾙﾍﾞﾝ 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ 精白米 本みりん	ｷｬﾊﾞﾃﾂ 胡瓜 人参 ｳｵﾝﾄﾝ 玉葱 ｾﾚﾅ ｾﾚﾅ 干椎茸 ｺｰﾝ缶 ねぎ
16	土	ｸﾞﾙﾝ 卵 豚肩ロース 油揚げ みそ 普通牛乳 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 揚げ油 油 ｷｬﾂｰ粉 黒砂糖粉 サラダ油	ｾﾚﾅ ｾﾚﾅ 玉葱 人参 ｵｰﾏﾝ 小松菜
17	日			
18	月	合挽肉 ｳｵﾝﾄﾝ 普通牛乳 絹ごし豆腐 麩 ｽﾅﾐﾅ 味付けいりこ 豆乳	精白米 油 じゃがいも 有塩バター 生クリーム ｸﾞﾗﾆｰ糖	玉葱 ｷｬﾊﾞﾃﾂ ｾﾚﾅ ｾﾚﾅ 乾燥わかめ えのき ねぎ
19	火	ホキ 大豆 鶏 肉 油揚げ 絹ごし豆腐 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 三温糖 片栗粉 ｷｬﾂｰ粉 薄力粉 黒砂糖粉	生姜 ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん ｺｰﾝ缶 玉葱 みつ葉
20	水	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 片栗粉 ｼｬﾂ(ﾌｵｽﾄ)	人参 長ねぎ ｺｰ 生姜 にんにく もやし 胡瓜 みつ葉 ｾﾚﾅ
21	木	ｸﾞﾗﾆｰｽﾞ 卵	じゃがいも 生クリーム 上白糖 薄力粉	ｳｵﾝﾄﾝ ｳｵﾝﾄﾝ
22	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 伍 固形ｺｰｸﾞﾙﾄ みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 ｳｵﾝﾄﾝ草 人参 漁連おむすびのり
23	土	鶏 肉 沖縄豆腐 卵 伍 みそ	精白米 本みりん 油	人参 干しひじき ねぎ ｷｬﾊﾞﾃﾂ えのき しめじ ｳｵﾝﾄﾝ
24	日			
25	月	挽きわり納豆 豚 肉 かまぼこ ｳｵﾝﾄﾝ味噌 豚肩ロース きな粉 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 食パン 有塩バター 三温糖	ﾌﾞﾝｾﾝｱﾗのり こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ 切り干し大根 ｺｰ
26	火	ホキ 卵 ｵｰｶﾞ用ﾌｰﾄﾞ 豚肩ロース みそ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん 三温糖 白桃ゼリー ｷｬﾂｰ粉 じゃがいも ｸﾞﾗﾆｰ糖	ｸﾞﾗﾆｰ缶 ｾﾚﾅ しらたき ｺｰﾝ缶 人参 ｺｰ しめじ 玉葱
27	水	鯖 鶏 肉 絹ごし豆腐 型抜きチーズ	精白米 三温糖 油 甘辛せんべい	人参 ｺｰﾝ缶 みつば 生姜 ｷｬﾊﾞﾃﾂ 玉葱 ｵｰﾏﾝ とうろ昆布 みつ葉
28	木	鮭 みそ 卵 伍 普通牛乳 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 白炒りゴマ ｷｬﾂｰ粉 油 ｼｬﾂ(ﾌｵｽﾄ)	生姜 大根 胡瓜 人参 ｳｵﾝﾄﾝ えのき
29	金	鶏 肉 ｳｵﾝﾄﾝ はんぺん べーコン かつお節 きな粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 じゃがいも さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	玉葱 生姜 にんにく ｺｰﾝ缶 しめじ ｳｵﾝﾄﾝ 人参 ねぎ
30	土	鯖 鶏 肉 ちくわ	精白米 三温糖 油 <和干菓子類>おこし	人参 ｺｰﾝ缶 みつば 生姜 ｷｬﾊﾞﾃﾂ 玉葱 ｵｰﾏﾝ ｱｰﾏ(乾) ねぎ ｾﾚﾅ
31	日			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。