

2026年度5月 献立予定表



ニチキッズ下長尾保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 3歳未満児クラス	エネルギー たんぱく質 脂質
			午後おやつ	()内は3歳未満児
1 15 29 (金)	ご飯 キャベツのおみそ汁 ミートローフ いんげんのソテー グレープフルーツ	牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、キャベツ、じゃがいも、みそ/鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース/油、いんげん、にんじん、コーン(冷凍)、食塩/グレープフルーツ/牛乳/米、みそ、砂糖、みりん、すりごま	牛乳 おせんべい	509(447) kcal 18.5(17.1) g 12.0(12.0) g
2 16 30 (土)	ブルコギ丼 チンゲンサイのスープ じゃがいもとしらすのサラダ オレンジ	牛乳/クラッカー/米、はるさめ、豚肉(もも)、たまねぎ、にら、コーン(冷凍)、砂糖、しょうゆ、みそ、ごま油、片栗粉/水、鶏がらスープの素、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ/じゃがいも、グリーンアスパラガス、しらす干し、砂糖、酢、食塩、油/オレンジ/牛乳/魚肉ソーセージ、小麦粉、ホットケーキ粉、牛乳、卵、油	牛乳 クラッカー 牛乳 アメリカンドッグ	506(451) kcal 22.0(20.4) g 16.0(15.8) g
18 (月)	ご飯 じゃがいものスープ 鶏とレバーのソースがらめ ブロッコリーのソテー バナナ	牛乳/クラッカー/米/かつお・昆布だし汁、じゃがいも、いんげん、しょうゆ、食塩/鶏もも肉、鶏レバー、たまねぎ、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、ウスターソース、水/油、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、食塩/バナナ/牛乳/米、塩昆布	牛乳 クラッカー 牛乳 昆布おにぎり	507(445) kcal 21.5(19.2) g 8.8(9.7) g
19 (火)	大豆のドライカレー キャベツの塩スープ ポイルアスパラガス グレープフルーツ	牛乳/お子様せんべい/米、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、だいす水煮缶詰、かつお・昆布だし汁、ホールトマト缶詰、りんご、ウスターソース、食塩、カレー粉、米粉、水/水、鶏がらスープの素、キャベツ、もやし、えのきたけ、食塩/グリーンアスパラガス、コーン(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ/グレープフルーツ/牛乳/無塩バター、砂糖、焼酎	牛乳 おせんべい 牛乳 ふらすク	475(418) kcal 18.1(16.5) g 15.7(14.8) g
20 (水)	ご飯 えんどうのおみそ汁 かれいの若草焼き かぼちゃのくす煮 バナナ	牛乳/ビスケット/米/かつおだし汁、スナッフえんどう、にんじん、たまねぎ、みそ/かれい、食塩、ブロッコリー、ノンエッグマヨネーズ/かぼちゃ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、グリーンピース(冷凍)、片栗粉/バナナ/牛乳/さつまいも、砂糖、無塩バター、牛乳	牛乳 ビスケット 牛乳 スイートポテト	484(431) kcal 19.0(17.8) g 8.2(9.3) g
7 21 (木)	ご飯 もやしのおみそ汁 炒り豆腐 磯辺じゃが オレンジ	牛乳/カルテツウエハース/米/かつおだし汁、もやし、なす、みそ/油、豚肉(もも)、高野豆腐、ひじき、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、いんげん/じゃがいも、米粉、あおのり、食塩、水、油/オレンジ/牛乳/りんご、砂糖、油/クラッカー	牛乳 ウエハース 牛乳 焼きりんご・クラッカー	479(428) kcal 17.0(15.4) g 13.3(14.1) g
8 22 (金)	ご飯 わかめスープ かれいのコーンマヨ焼き ブロッコリーゆかりサラダ バナナ	牛乳/クラッカー/米/かつお・昆布だし汁、カットわかめ、たまねぎ、にんじん、ごま、しょうゆ、食塩/かれい、食塩、ノンエッグマヨネーズ、コーン(冷凍)/ブロッコリー、きゅうり、もやし、カルシウムふりかけ ゆかり/バナナ/牛乳/油、砂糖、食塩、小麦粉、ごま、牛乳	牛乳 クラッカー 牛乳 セサミクッキー	498(443) kcal 19.2(18.1) g 13.9(14.0) g
9 23 (土)	ご飯 ほうれんそうのスープ さけのクリームソース かぼちゃのソテー グレープフルーツ	牛乳/お子様せんべい/米/かつお・昆布だし汁、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、しょうゆ、食塩/さけ、食塩、米粉、油、たまねぎ、米粉、豆乳、鶏がらスープの素、食塩、パセリ粉/油、かぼちゃ、にんじん、グリーンアスパラガス、食塩/グレープフルーツ/牛乳/米粉、砂糖、ベーキングパウダー、牛乳、油、チーズ	牛乳 おせんべい 牛乳 チーズ蒸しパン	502(443) kcal 22.5(20.7) g 14.7(14.2) g
11 25 (月)	ご飯 はくさいのおみそ汁 かれいのさっぱり蒸し ツナじゃが煮 りんご	牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、はくさい、にんじん、油揚げ、みそ/かれい、たまねぎ、もやし、砂糖、しょうゆ、レモン果汁/油、じゃがいも、スナッフえんどう、ツナ水煮缶、水、砂糖、しょうゆ/りんご/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、砂糖、卵、バナナ	牛乳 クラッカー 牛乳 バナナケーキ	505(447) kcal 21.5(20.0) g 13.3(13.4) g
12 26 (火)	ご飯 アスパラのスープ 豚肉のカレーソテー キャベツのサラダ オレンジ	牛乳/カルテツウエハース/米/かつお・昆布だし汁、グリーンアスパラガス、にんじん、しょうゆ、食塩/油、豚肉(もも)、たまねぎ、おろしにんにく、砂糖、しょうゆ、みりん、カレー粉/キャベツ、だいこん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、ケチャップ/オレンジ/牛乳/米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、みりん、あおのり	牛乳 ウエハース 牛乳 そぼろおにぎり	496(447) kcal 21.0(19.3) g 11.6(13.1) g
13 27 (水)	ご飯 かぼちゃのおみそ汁 ゼリーフライ ブロッコリーののり和え グレープフルーツ	牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、かぼちゃ、たまねぎ、みそ/油、じゃがいも、おから、ねぎ、米粉、水、ウスターソース/ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、鶏ささ身、ごま油、食塩、のり/グレープフルーツ/牛乳/水、かんてん(粉)、砂糖、もも缶、レモン果汁/カルテツウエハース	牛乳 おせんべい 牛乳 ももゼリー・ウエハース	499(439) kcal 15.7(14.7) g 10.8(11.0) g
14 28 (木)	ご飯 ごぼうのおみそ汁 さばの塩焼き チンゲンサイのごま和え りんご	牛乳/ビスケット/米/かつおだし汁、ごぼう、たまねぎ、にんじん、みそ/さば、食塩/チンゲンサイ、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうゆ、ごま/りんご/牛乳/絹ごし豆腐、砂糖、きな粉、片栗粉	牛乳 ビスケット 牛乳 きなこもち	488(437) kcal 21.6(20.0) g 15.6(15.7) g
◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。				5月平均栄養量
◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。				498(442) kcal
献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。				19.9(18.4) g
				13.2(13.4) g

