



5月 献立表



令和8年5月1日 上長瀬保育園

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1 金	しらすとキャベツのペペロンチーノ パンプキンサラダ ミニトマトの付け合わせ たまごスープ 果物	○豆乳(午前) ◎こいのぼりクレープ ◎牛乳	しらす、ロースハム、卵、調製豆乳、牛乳、生クリーム	たまねぎ、キャベツ、にんにく、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ミニトマト、ぶなしめじ、万能ねぎ、ネーブルオレンジ、バナナ	スパゲッティ、オリーブ油、有塩バター、マヨネーズ、かたくり粉、グラニュー糖、薄力粉、食塩不使用バター	エネルギー 585kcal たんぱく質 21.0g 脂質 21.9g 炭水化物 82.9g 塩分 2.1g
2 土	豚玉丼 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁 果物	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎フレンチトースト	豚ロース、卵、かつお節、木綿豆腐、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、万能ねぎ、ブロッコリー、にんじん、乾燥わかめ、バナナ	うるち米、押麦、食パン(6)、三温糖、粉糖、食塩不使用バター、メープルシロップ	エネルギー 589kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.7g 炭水化物 80.0g 塩分 2.3g
7 木	ドライカレーライス 中華サラダ 白菜とにんじんのスープ ヨーグルト	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎かりんとドーナツ	豚ひき肉、大豆水煮缶、ヨーグルト、調製豆乳、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、はくさい	うるち米、有塩バター、調合油、薄力粉、はるさめ、ごま(乾・白)、ごま油、三温糖、蒸しパンミックス(黒)、食塩不使用バター	エネルギー 568kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.9g 炭水化物 88.3g 塩分 2.4g
8 金	コッペパン チキンカツ キャベツとにんじんのさっぱり和え かぼちゃのポタージュ 果物	○牛乳(午前) ◎麦茶 ◎鮭おむすび	鶏もも肉(40)、卵、ロースハム、牛乳、生クリーム、さけ	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、バナナ	コッペパン(45)、薄力粉、パン粉、調合油、三温糖、有塩バター、うるち米、ごま(乾・白)	エネルギー 583kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.7g 炭水化物 86.1g 塩分 2.3g
9 土	マーボー豆腐丼 切り干し大根のドレッシングサラダ たまごえのきの中華スープ 果物	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎ブルーベリーマフィン	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、調製豆乳、牛乳	長ねぎ、にら、にんにく、しょうが、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ネーブルオレンジ、ブルーベリージャム	うるち米、押麦、調合油、三温糖、かたくり粉、ごま油、食塩不使用バター、グラニュー糖、ホットケーキミックス	エネルギー 556kcal たんぱく質 18.4g 脂質 19.7g 炭水化物 81.1g 塩分 2.4g
11 月	ご飯 豚の生姜焼き マカロニサラダ 大根と厚揚げの味噌汁	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎スイートポテト	豚ロース、ロースハム、厚揚げ、かたくちいわし、調製豆乳、牛乳、生クリーム、卵黄	しょうが、たまねぎ、万能ねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、長ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、調合油、マカロニ、マヨネーズ、さつまいも、食塩不使用バター、三温糖	エネルギー 630kcal たんぱく質 22.3g 脂質 24.5g 炭水化物 86.7g 塩分 1.9g
12 火	セルフチーズハンバーガー スティックサラダ ミネストローネ 果物	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎ご飯のおやき	豚ひき肉、卵、牛乳、スライスチーズ、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、スナックえんどう、キャベツ、ホールトマト缶、パセリ、バナナ	パンズパン、マーガリン、調合油、パン粉、マカロニ、じゃがいも、うるち米、薄力粉	エネルギー 585kcal たんぱく質 23.4g 脂質 21.7g 炭水化物 82.7g 塩分 2.7g
13 水	ご飯 さばの南部焼き 小松菜の磯和え ミニトマトの付け合わせ はんぺんとみつばのすまし汁 果物	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎キャラットケーキ	さば、はんぺん、削り節、調製豆乳、牛乳、卵	こまつな、にんじん、刻みのり、ミニトマト、糸みつば、日高こんぶ、いちご	うるち米、三温糖、ごま、ごま(乾・白)、食塩不使用バター、グラニュー糖、薄力粉	エネルギー 539kcal たんぱく質 21.0g 脂質 19.9g 炭水化物 74.6g 塩分 1.9g
14 木	しょうゆラーメン 揚げしゅうまい きゅうりのナムル 果物	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎カレーピザトースト	焼き豚、卵、なると、牛乳、ウインナーソーセージ、ピザ用チーズ	ほうれんそう、長ねぎ、きゅうり、ネーブルオレンジ、たまねぎ	中華めん、ごま油、調合油、三温糖、ごま(乾・白)、食パン(6)、カレールウ、じゃがいも	エネルギー 647kcal たんぱく質 27.9g 脂質 27.0g 炭水化物 82.9g 塩分 4.7g
15 金	ふりかけ玄米ご飯 レバーのケチャップ和え もやしとちくわのおかか和え 白菜と油揚げの味噌汁 果物	○豆乳(午前) ◎おせんべい ◎ミルクプリン	豚レバー、焼き竹輪、かつお節、油揚げ、かたくちいわし、調製豆乳、牛乳、ゼラチン	しょうが、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、はくさい、バナナ、レモン、みかん缶	うるち米、玄米、三温糖、かたくり粉、調合油	エネルギー 548kcal たんぱく質 21.6g 脂質 14.1g 炭水化物 87.1g 塩分 2.4g
16 土	ツナピラフ キャベツとハムのサラダ チンゲンサイとコーンのスープ 果物	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎きな粉サンド	ツナ缶、ロースハム、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、ネーブルオレンジ	うるち米、有塩バター、調合油、マヨネーズ、食パン(8)、マーガリン、三温糖	エネルギー 541kcal たんぱく質 16.4g 脂質 20.8g 炭水化物 77.8g 塩分 3.0g
18 月	わかめうどん さつまいもと切昆布の煮物 ミニトマトの付け合わせ 果物	○牛乳(午前) ◎マドレーヌ ◎牛乳	鶏もも(うどん用)、なると、卵、削り節、油揚げ、牛乳	長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、にんじん、刻み昆布、ミニトマト、バナナ、レモン	うどん、さつまいも、三温糖、グラニュー糖、メープルシロップ、薄力粉、食塩不使用バター	エネルギー 568kcal たんぱく質 18.6g 脂質 22.0g 炭水化物 79.6g 塩分 3.1g
19 火	ロールパン 白身魚フライ コールスロー コーンチャウダー 果物	○豆乳(午前) ◎麦茶 ◎ツナ昆布おむすび	かれい、卵、鶏もも(うどん用)、スキムミルク、牛乳、調製豆乳、ツナ缶	キャベツ、にんじん、レモン、たまねぎ、コーン缶、メロン、塩昆布	ロールパン(45)、薄力粉、パン粉、調合油、三温糖、マヨネーズ、じゃがいも、有塩バター、うるち米	エネルギー 565kcal たんぱく質 26.5g 脂質 18.2g 炭水化物 80.0g 塩分 3.0g
20 水	グリーンピースご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き キャベツのごま酢和え かきたま汁 果物	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎お豆腐ブラウニー	鶏もも肉(40)、卵、削り節、牛乳、絹ごし豆腐	グリーンピース、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、切りみつば、えのきたけ、日高こんぶ、バナナ	うるち米、マヨネーズ、コーンフレーク、調合油、ごま(乾・白)、三温糖、かたくり粉、グラニュー糖、食塩不使用バター、ホットケーキミックス	エネルギー 596kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.6g 炭水化物 87.0g 塩分 2.4g

21 木	ドライカレーライス 中華サラダ 白菜とにんじんのスープ ヨーグルト	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎かりんとうドーナツ	豚ひき肉、大豆水煮 缶、ヨーグルト、調製 豆乳、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 はくさい	うるち米、有塩バ ター、調合油、薄力 粉、はるさめ、ごま (乾・白)、ごま油、三 温糖、蒸しパンミッ クス(黒)、食塩不使用 バター	エネルギー 568kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.9g 炭水化物 88.3g 塩分 2.4g
22 金	二色おにぎり 鶏肉の唐揚げ&厚焼き玉子 スティックサラダ 野菜スープ(乳児のみ) きになる野菜ジュース(幼児のみ) ミニゼリー	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎ココアシュガートースト	さけ、鶏もも肉 (40)、卵、牛乳	しょうが、にんにく、 にんじん、きゅうり、 だいこん、キャベツ、 たまねぎ	うるち米、ごま(乾・ 白)、かたくり粉、調 合油、三温糖、ミニゼ リー、食パン(6)、 マーガリン、グラ ニュー糖	エネルギー 529kcal たんぱく質 18.4g 脂質 19.5g 炭水化物 74.3g 塩分 1.4g
23 土	マーボー豆腐丼 切り干し大根のドレッシングサラダ たまごとえのきの中華スープ 果物	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎ブルーベリーマフィン	木綿豆腐、豚ひき肉、 卵、調製豆乳、牛乳	長ねぎ、にら、にんに く、しょうが、切干し だいこん、きゅうり、 にんじん、えのきた け、ネーブルオーレ ンジ、ブルーベリージャ ム	うるち米、押麦、調合 油、三温糖、かたくり 粉、ごま油、食塩不使 用バター、グラニュー 糖、ホットケーキミッ クス	エネルギー 556kcal たんぱく質 18.4g 脂質 19.7g 炭水化物 81.1g 塩分 2.4g
25 月	ご飯 豚の生姜焼き マカロニサラダ 大根と厚揚げの味噌汁 果物	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎スイートポテト	豚ロース、ロースハ ム、厚揚げ、かたくち いわし、調製豆乳、牛 乳、生クリーム、卵黄	しょうが、たまねぎ、 万能ねぎ、きゅうり、 にんじん、だいこん、 長ねぎ、ネーブルオー レンジ	うるち米、調合油、マ カロニ、マヨネーズ、 さつまいも、食塩不使 用バター、三温糖	エネルギー 630kcal たんぱく質 22.3g 脂質 24.5g 炭水化物 86.7g 塩分 1.9g
26 火	セルフチーズハンバーガー スティックサラダ かぶとしめじの豆乳スープ 果物	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎ご飯のおやき	豚ひき肉、卵、牛乳、 スライスチーズ、調製 豆乳、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、だいこん、 スナックえんどう、か ぶ、ぶなしめじ、バナ ナ	パンズパン、マーガリ ン、調合油、パン粉、 有塩バター、うるち 米、薄力粉	エネルギー 596kcal たんぱく質 24.7g 脂質 24.6g 炭水化物 77.2g 塩分 2.8g
27 水	ご飯 さばの南部焼き 小松菜の磯和え ミニトマトの付け合わせ はんぺんとみつばのすまし汁 果物	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎キャラットケーキ	さば、はんぺん、削り 節、調製豆乳、牛乳、 卵	こまつな、にんじん、 刻みのり、ミニトマ ト、糸みつば、日高こ んぶ、いちご	うるち米、三温糖、ご ま、ごま(乾・白)、食 塩不使用バター、グラ ニュー糖、薄力粉	エネルギー 539kcal たんぱく質 21.0g 脂質 19.9g 炭水化物 74.6g 塩分 1.9g
28 木	しょうゆラーメン 揚げしゅうまい きゅうりのナムル 果物	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎カレーピザトースト	焼き豚、卵、なると、 牛乳、ウインナーソー セージ、ピザ用チーズ	ほうれんそう、長ね ぎ、きゅうり、ネー ブルオレンジ、たまねぎ	中華めん、ごま油、調 合油、三温糖、ごま (乾・白)、食パン (6)、カレールウ、 じゃがいも	エネルギー 647kcal たんぱく質 27.9g 脂質 27.0g 炭水化物 82.9g 塩分 4.7g
29 金	ふりかけ玄米ご飯 レバーのケチャップ和え もやしとちくわのおかか和え 白菜と油揚げの味噌汁 果物	○豆乳(午前) ◎おせんべい ◎ミルクプリン	豚レバー、焼き竹輪、 かつお節、油揚げ、か たくちいわし、調製豆 乳、牛乳、ゼラチン	しょうが、りょくとう もやし、にんじん、 きゅうり、はくさい、 バナナ、レモン、みか ん缶	うるち米、玄米、三温 糖、かたくり粉、調合 油	エネルギー 548kcal たんぱく質 21.6g 脂質 14.1g 炭水化物 87.1g 塩分 2.4g
30 土	ツナピラフ キャベツとハムのサラダ チンゲンサイとコーンのスープ 果物	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎きな粉サンド	ツナ缶、ロースハム、 牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、 コーン缶、マッシュ ルーム、キャベツ、 きゅうり、チンゲンサ イ、ネーブルオレンジ	うるち米、有塩バ ター、調合油、マヨ ネーズ、食パン(8)、 マーガリン、三温糖	エネルギー 541kcal たんぱく質 16.4g 脂質 20.8g 炭水化物 77.8g 塩分 3.0g

※材料の都合により、変更することがあります。

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

5月の旬の食材

アスパラガス たけのこ ごぼう グリーンピース
さやえんどう いちご メロン かつお あじ

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	550kcal	576kcal	460kcal	510kcal
たんぱく質	20.6g	21.7g	17.3g	20g
脂質	17.1g	20.6g	14.3g	19.4g

子どもの日のお祝い

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

5月5日：子どもの日には、柏餅やちまきを食べたり、しょうぶ湯に入る習慣があります。

幼児期は味覚を鍛え、広げる時期です。さまざまな味を味わう機会(行事)、いろいろな食材に触れてみましょう。

朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。