



# 5月献立表



2026年05月

竜之口こども園(一般)

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
		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		3歳未満	3歳以上
1 15	金 ご飯、タンンドリーチキン、スパゲティンテュー、バナナ	米、○米粉(1日)、スパゲティ、ケチャップ、○グラニュー糖、油、○白玉粉(15日)	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、○バター、ベーコン、しょうゆ、○きな粉(1日)、○粉チーズ(15日)◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、エリンギ、○そら豆(15日)、○えだまめ(15日)	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○こいのぼりクッキー(1日)、○そらまめのボンデケーキ(15日)	529 (1日)	584 (1日)
						503 (15日)	553 (15日)
2 16	土 五目うどん、青菜のゴマ和え、オレンジ	干しうどん、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、しょうゆ、ごま、◎牛乳	こまつな、だいこん、オレンジ・ネーブル、にんじん、もやし、ごぼう、葉ねぎ、しめじ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい	473	498
7 21	木 ご飯、高野豆腐のオランダ煮、春雨とツナの和え物、もも缶	米、○オートミール、○油、○米粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、ツナ水煮、凍り豆腐、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	もも缶、キャベツ、にんじん、○干しぶどう、カットわかめ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○オートミールクッキー	536	595
8 22	金 ロールパン、アスバラガスのシチュー、グリーンサラダ	ロールパン、じゃがいも、○米、油、砂糖、オリーブ油、シチューミックス	○牛乳、鶏もも肉、しらす干し、○ごま、◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、グリーンアスパラガス、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○梅の香おにぎり	472	561
9 23	土 豚丼、きゅうりの磯あえ、バナナ	米、油、片栗粉	○牛乳、豚もも肉、しょうゆ、ごま、◎牛乳	バナナ、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、にんにく、	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい	464	509
11 25	月 ご飯、鶏肉の塩こうじ焼、にんじんともやしのあえ物、けんちん汁	○じゃがいも、米、○片栗粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○調製豆乳、ちくわ、しょうゆ、○しょうゆ、いわし(煮干し)、ごま◎牛乳	もやし、にんじん、だいこん、こまつな、葉ねぎが団子	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○みたらしじゃが団子	488	540
12 26	火 ご飯、八宝菜、粉ふきいも、きざみ昆布のじゃこ煮	米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚もも肉、○ねりあん、さつま揚げ、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、刻みこんぶ、黒きくらげ	◎牛乳、○フルーチェ、○牛乳、○小倉蒸しパン	458	514
13 27	水 ハヤシライス、フレンチサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、ハヤシブレード、ケチャップ、油、○砂糖、砂糖、オリーブ油	○牛乳、豚もも肉、○ごま、◎牛乳、○しょうゆ、しょうゆ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ・ネーブル、にんじん、きゅうり、グリーンピース	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○小魚の甘辛(13日)、○チーズ(27日)○ミレービスケット	558 (13日)	625 (13日)
					567 (27日)	629 (27日)	
14	木 アラスカごはん、さわらのみそマヨネーズ焼き、彩野菜のごま和え、すまし汁、オレンジ	米、マヨネーズ	○牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ、しょうゆ、ごま、みみそ(中みそ)、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ・ネーブル、ほうれんそう、にんじん、もやし、グリーンピース、えのきたけ、葉ねぎ、とうもろこし、ピーマン、カット	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ウエハース	474	548
18	月 ご飯、豚肉と厚揚げのみそ炒め、焼きポテト、手作りふりかけ	米、じゃがいも、○片栗粉、砂糖、油、○油、片栗粉	○牛乳、厚揚げ、豚もも肉、みみそ(赤色辛みそ)、しらす干し、○しょうゆ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、○ごぼう、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、あおりのり、○しょうが、◎みたらしじゃが団子	◎牛乳、◎みかん缶、○牛乳、○カリカリごぼう、○どうぶつビスケット	459	563
19	火 ご飯、新じゃがのそぼろ煮、ひじきとちりめんのごま酢あえ、オレンジ	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○豆乳、鶏ひき肉、しらす干し、しょうゆ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、オレンジ・ネーブル、こまつな、たけのこ、グリーンピース、ひじき、○かんでん	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○豆乳ココアゼリー	466	510
20	水 ご飯、魚の照り焼き、五目きんぴら、みそ汁	米、じゃがいも、○小麦粉、板こんにゃく、○砂糖、○マーガリン、砂糖、油、○油	○牛乳、さわら、木綿豆腐、みみそ(中みそ)、油揚げ、しょうゆ、○脱脂粉乳、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、○にんじん、ごぼう、こまつな、えのきたけ、いんげん、○レモン	◎牛乳、◎一口ゼリー、○牛乳、○ベジータケーキ	494	591
28	木 ご飯、魚の生煮、切り干し大根のおかか和え、バナナ、ひじきごはん(3未)	米、砂糖、○クラッカー	○牛乳、さわら、油揚げ、しょうゆ、かつお節、◎牛乳、ごま	バナナ、キャベツ、いちごジャム、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが、ひじき、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○ジャムサンドクラッカー	417	465
29	金 ご飯、鶏肉の甘辛煮、和風サラダ、小松菜納豆	米、○砂糖、○コーンブレード、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○ヨーグルト、鶏もも肉、納豆、しょうゆ、ごま、かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、○バナナ、○みかん缶、きゅうり、ごぼう、カットわかめ、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○フルーツヨーグルト	504	561
30	土 ピピンバ、わかめスープ、オレンジ	米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、みみそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま、◎牛乳	もやし、にんじん、オレンジ・ネーブル、こまつな、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい	461	512

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。