

# 献立表

2026年05月

きたひだまり保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりの煮魚 ④ さつま芋の白和え ⑤ ジューシーオレンジ	米  三温糖 さつま芋、白滝、三温糖、白ごま	カットわかめ ブリ 木綿豆腐	キャベツ、人参 生姜 人参 ジューシーオレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
02 土	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 回鍋肉 ④ 中華風きゅうり	米  油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 キャベツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② メロンパン	メロンパン	牛乳		
07 木	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋 調理皮なし、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 2~3cm しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根  グレープフルーツ	カレールー 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② フルーツ牛乳かん ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	黄桃缶、パイン缶、寒天(粉)	
08 金	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ 梅肉和え ⑤ オレンジ	米  油、小麦粉、片栗粉、三温糖	高野豆腐 カレイ	キャベツ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン かぶ、きゅうり、梅干し オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用) オレンジ
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パンプキンサンド	プルマンホイイ、三温糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ、レーズン	
09 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ	米  マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② お麩ラスク ③ さつま芋マッシュ	焼麩(小町麩)、油、三温糖 さつま芋、三温糖	牛乳 豆乳 (無調整)		
11 月	昼食	① ごはん ② なめこと大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ オレンジ	米  白滝、三温糖、油 三温糖	木綿豆腐、豚もも肉 カットわかめ	大根、なめこ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
12 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 マヨドレ、ドライパン粉 コーン缶、油	生鮭	玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、パセリ粉 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 揚げパン	デュラムファイン、揚げ油、三温糖	牛乳		
13 水	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ さつま芋のコロコロサラダ ⑤ 甘夏	米、押麦  油、三温糖、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉	もやし、チンゲン菜 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 甘夏	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナの和風ペンネ	ペンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
14 木	昼食	① 麦入りごはん ② かぶのすまし汁 ③ 松風焼き ④ キャベツとれんこんのサラダ ⑤ バナナ	米、押麦  ドライパン粉、三温糖、白ごま マヨドレ	鶏ひき肉、豆乳 (無調整)	かぶ、小松菜 玉ねぎ キャベツ、レンコン、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、塩 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポテトもち ③ そら豆の塩ゆで	じゃが芋、片栗粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク	そら豆	醤油 塩
15 金	昼食	① タンメン ② じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮 ③ ポイルえんどう ④ ジューシーオレンジ	焼きそばめん、油、ごま油 じゃが芋、油、バター、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 こま切れ	もやし、キャベツ、人参、にら、長ねぎ、生姜 スナックえんどう ジューシーオレンジ	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 醤油、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃことチーズのおやき風	米、小麦粉	牛乳 ピザ用チーズ、じゃこ、青のり		醤油
16 土	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 回鍋肉 ④ 中華風きゅうり	米  油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 キャベツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② メロンパン	メロンパン	牛乳		
18 月	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりの煮魚 ④ さつま芋の白和え ⑤ ジューシーオレンジ	米  三温糖 さつま芋、白滝、三温糖、白ごま	カットわかめ ブリ 木綿豆腐	キャベツ、人参 生姜 人参 ジューシーオレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
19 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ ポークビーンズ ④ ボイルブロッコリー ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖	ベーコン 豚もも肉、大豆水煮	かぼちゃ 調理皮なし 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー 甘夏	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 鶏塩うどん	うどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩
20 水	昼食	① 麦入りごはん ② 豚汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ひじきのごま味噌サラダ ⑤ バナナ	米、押麦 油 三温糖 油、白ごま、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 乾燥ひじき	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 生姜 キャベツ、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 米みそ、酢
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のほうれん草ケーキ	米粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳	ほうれん草	ベーキングパウダー
21 木	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② フルーツ牛乳かん ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	黄桃缶、パイン缶、寒天(粉)	
22 金	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ 梅肉和え ⑤ オレンジ	米 油、小麦粉、片栗粉、三温糖	高野豆腐 カレイ	キャベツ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン かぶ、きゅうり、梅干し オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パンプキンサンド	プルマンホイ、三温糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ、レーズン	
23 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② お麩ラスク ③ さつま芋マッシュ	焼麩(小町麩)、油、三温糖 さつま芋、三温糖	牛乳 豆乳 (無調整)		
25 月	昼食	① ごはん ② なめこと大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ オレンジ	米 白滝、三温糖、油 三温糖	木綿豆腐、豚もも肉 カットわかめ	大根、なめこ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
26 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 マヨドレ、ドライパン粉 コーン缶、油	生鮭	玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、パセリ粉 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 揚げパン	デュラムファイン、揚げ油、三温糖	牛乳		
27 水	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ さつま芋のコロコロサラダ ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉	もやし、チンゲン菜 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 甘夏	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナの和風ペンネ	ペンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
28 木	昼食	① 麦入りごはん ② かぶのすまし汁 ③ 松風焼き ④ キャベツとれんこんのサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、白ごま マヨドレ	鶏ひき肉、豆乳 (無調整)	かぶ、小松菜 玉ねぎ キャベツ、レンコン、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、塩 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポテトもち ③ そら豆の塩ゆで	じゃが芋、片栗粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク	そら豆	醤油 塩
29 金	昼食	① タンメン ② じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮 ③ ボイルえんどう ④ ジューシーオレンジ	焼きそばめん、油、ごま油 じゃが芋、油、バター、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉	もやし、キャベツ、人参、にら、長ねぎ、生姜 スナックえんどう ジューシーオレンジ	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 醤油、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃこチーズのおやき風	米、小麦粉	牛乳 ピザ用チーズ、じゃこ、青のり		醤油
30 土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ 小松菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	豚ひき肉	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、塩 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マカロニあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。  
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	480kcal	19.5g	15.0g	540kcal	22.0g	16.0g
今月の平均値	479kcal	20.8g	16.0g	544kcal	22.8g	16.4g