

# 2026年度 5月 給食献立予定表

認定こども園あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	午後のおやつ	材 料 名		
				赤	緑	黄
				血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの
1 金	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ みそ汁	麦茶 お茶クッキー	鶏もも肉/牛乳 ツナ 油揚げ みそ 豚もも肉	果物 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン	米 押麦 マーマレード/ホットケーキ粉 砂糖 バター 砂糖 油
2 土	○	焼きそば スマイルポテト 果物 すまし汁	麦茶 せんべい		果物 玉ねぎ えのき	中華蒸麺 油 ごま油 じゃがいも 油/せんべい
7 木	○	麦ご飯 果物 アジフライ ハムサラダ みそ汁	麦茶 ウインナーパイ	アジ 青のり/ウインナー ロースハム 豆腐 みそ	果物 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	米 押麦 小麦粉 バン粉 油/パイ生地 マヨネーズ じゃがいも
8 金	○	ナン 果物 キーマカレー コーンサラダ コンソメスープ	麦茶 わかめおにぎり	豚ひき肉/わかめ	果物 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	ナン 油 カレールウ/米 油 砂糖 油
9 土	○	中華丼 小魚 果物 みそ汁	麦茶 クッキー	豚もも肉 なんと いわし	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 筍 ビーマン 生姜 果物 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油/クッキー
11 月	○	たけのこ飯 果物 さわらのごま照り焼き シルバーサラダ みつばのすまし汁	麦茶 焼きポテト	わかめ みそ 油揚げ さわら	筍 人参 果物 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき みつば	米 砂糖 ごま 砂糖/じゃがいも 油 春雨 マヨネーズ 砂糖 麩
12 火	○	ハヤシライス ジャーマンポテト チーズ 果物	麦茶 かりんとうrost	豚もも肉 ウインナー チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 玉ねぎ	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも バター/食パン 黒砂糖 砂糖 バター
13 水	○	麦ご飯 ミニゼリー 春キャベツのハンバーグ 中華大根サラダ ポテトスープ	麦茶 リンゴマフィン	豚ひき肉 豆腐/牛乳 ロースハム	キャベツ 玉ねぎ 人参/りんご 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ	米 押麦 ミニゼリー バン粉/ホットケーキ粉 砂糖 バター 砂糖 ごま油 じゃがいも
14 木	○	麦ご飯 果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き ひじき煮 アスパラガスのスープ	麦茶 どうぶつビスケット	生鮭 ひじき 油揚げ ベーコン	果物 とうもろこし 人参 いんげん 玉ねぎ 人参 アスパラガス	米 押麦 マヨネーズ/ビスケット 砂糖 油
15 金	×	お弁当の日	麦茶 せんべい	親子遠足 		
16 土	○	マーボー豆腐丼 チーズ 果物 わかめのスープ	麦茶 カステラ	豚ひき肉 豆腐 みそ チーズ わかめ	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 生姜 にんにく 果物 玉ねぎ	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 /カステラ 麩
18 月	○	麦ご飯 果物 さばの竜田揚げ 中華春雨サラダ コーンスープ	麦茶 ペンネポリタン	さば/ウインナー ロースハム	果物 生姜/玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 とうもろこし	米 押麦 片栗粉 油/ペンネ バター 春雨 ごま油 砂糖
19 火	○	ラーメン 焼きミニポテト 小魚 果物	麦茶 サンドパン	豚もも肉 なんと いわし	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 筍 ねぎ 果物	中華生麺 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油/食パン ジャム 砂糖 ごま
20 水	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き ごほうサラダ ワンタンスープ	麦茶 たこ焼き	鶏もも肉/青のり ツナ	果物 りんご レモン にんにく ごほう 人参 きゅうり 玉ねぎ たら 人参	米 押麦 砂糖/たこ焼き ごま マヨネーズ ワンタンの皮 ごま油
21 木	○	黒米ご飯 ヨーグルト ししゃも焼き チーズサラダ 豚汁	麦茶 シリアルバー	ヨーグルト ししゃも チーズ 豚もも肉 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり 人参 レモン 大根 人参 ごほう	米 黒米 ごま /コーンフレーク バター マシュマロ 砂糖 油
22 金	○	麦ご飯 果物 八宝菜 マカロニサラダ みそ汁	麦茶 米粉のスティックケーキ	豚もも肉 なんと ロースハム わかめ みそ	果物 きくらげ 小松菜 人参 玉ねぎ 筍 キャベツ 生姜 きゅうり 人参 玉ねぎ もやし ねぎ	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油/米粉のケーキ マカロニ マヨネーズ
23 土	○	チキンライス ウインナー トマト 果物 豆腐のスープ	麦茶 クッキー	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 しめじ トマト 果物 玉ねぎ 人参	米 押麦 油 /クッキー 麩
25 月	○	麦ご飯 ふりかけ 果物 肉じゃが ツナサラダ みそ汁	麦茶 オレンジ蒸しパン	ふりかけ 豚もも肉/牛乳 ツナ 油揚げ みそ	果物 白滝 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき	米 押麦 じゃがいも 油 砂糖/ホットケーキ粉 バター 砂糖 マーマレード マヨネーズ
26 火	○	スパゲティーミートソース フレンチサラダ 果物 若竹汁	麦茶 カラメルプリン	豚ひき肉 /牛乳 わかめ	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ トマト キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 果物 玉ねぎ 筍 人参	スパゲティー 砂糖 油 片栗粉 砂糖 油
27 水	○	麦ご飯 果物 カレイのオーロラソース焼き 切干大根煮 新じゃがのみそ汁	麦茶 メープルクッキー	カラスカレイ/牛乳 油揚げ みそ	果物 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	米 押麦 マヨネーズ/ホットケーキ粉 バター 砂糖 メープルシロップ 砂糖 油 じゃがいも
28 木	○	麦ご飯 果物 クリスマスチキン 納豆和え すまし汁	麦茶 ふわっとふー	鶏もも肉 ひきわり納豆 豆腐	果物 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ もやし ねぎ	米 押麦 コーンフレーク/麩 グラニュー糖 バター 砂糖
29 金	○	食パン セリー 魚のフライ ポテトサラダ コーン豆乳スープ	麦茶 おかかおにぎり	しいら/かつお節 ロースハム 豆乳	きゅうり 人参 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ 人参 とうもろこし ビーマン ねぎ	食パン セリー 小麦粉 バン粉 油/米 油 じゃがいも マヨネーズ
30 土	○	チャーハン 小魚 果物 中華スープ	麦茶 せんべい	焼き豚 なんと いわし	果物 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	米 押麦 油 ごま油 砂糖 ごま/せんべい

※屋の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています。

※栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。

※仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。※「/」以降は、おやつで使用される食材です。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	475kcal	20.4g	17.2g	1.6g
幼児	518kcal	21.6g	16.9g	1.8g