

# 5月献立予定表

2026年

しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん いちご ■スタミナ焼き肉 ひじきサラダ すまし汁	牛乳 抹茶ケーキ	米、■ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、小麦粉、油、★焼飯、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、■ツナ油漬、生わかめ、ひじき	いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しいたけ、コーン缶、にら	牛乳
2	土	■中華丼 ■わかめスープ バナナ	牛乳 ■せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、いんげん、コーン缶	牛乳
4	月	 <b>みどりの日</b>					
5	火	 <b>こどもの日</b>					
6	水	<b>振替休日</b>					
7	木	ごはん キウイフルーツ 鯖のごまパン粉焼き 春きゃべつのおかか和え 若竹汁	牛乳 あげばん	米、■ロールパン、油、★パン粉、ごま油、ごま	牛乳、さわら、生わかめ、かつお節	キャベツ、キウイフルーツ、たけのこ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳
8	金	■そらまめのかき揚げ丼 酢の物 すまし汁 甘夏みかん缶	牛乳 フルーツポンチ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、■絹ごし豆腐、しらす干し、生わかめ	なつみかん缶、かぶ、バナナ、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、そらまめ、パイン缶、かぶ・葉、コーン	牛乳
9	土	豚肉丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ■ビスケット	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、しいたけ、にら、にんにく	牛乳
11	月	ごはん オレンジ スペイン風オムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ ■かぶのスープ	牛乳 ■じゃが丸	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、◎卵、★ハム、★ベーコン、★ウインナー、あおりの	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、かぶ・葉、コーン缶、ねぎ	牛乳
12	火	グリーンピースごはん キウイフルーツ ■豆腐とツナの照り焼き 肉じゃが みそ汁	ジュース クリスタルゼリー	米、じゃがいも、油、★パン粉、砂糖、片栗粉	■木綿豆腐、■ツナ油漬、豚肉(肩ロース)、みそ、■油揚げ	たまねぎ、キウイフルーツ、もやし、しらたき、にんじん、グリーンピース、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	牛乳
13	水	ごはん バナナ さばのみそ煮 ■納豆和え すまし汁	牛乳 きな粉トースト	米、食パン、砂糖、バター、★焼飯	牛乳、さば、■挽きわり納豆、みそ、■きな粉、かつお節	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳
14	木	ごはん ミニゼリー 新じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 三色おひたし みそ汁	牛乳 ■チャーハン	米、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、★なると、◎卵、みそ、■油揚げ、かつお節	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、葉ねぎ、切り干しだいこん	牛乳
15	金	<b>お弁当の日</b>					
16	土	■ハヤシライス ■キャベツのスープ バナナ	牛乳 ■せんべい	米	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	牛乳
献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。 今月はぶどう組の希望を入れました☆							
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	506 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	18.7 g	カルシウム	212 mg		
		脂質	16.4 g	ビタミンC	35 mg		
		塩分	1.7 g	食物繊維	4.2 g		

◎は卵と卵を使用した加工食品です。  
 ★は乳・卵不使用の食品です。  
 ■は大豆成分含有の献立です。(醤油・味噌・大豆油除く)

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。