

令和8年



5月の献立



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	カレーライス 鯉のぼりオムレツ ごまサラダ みそ汁	鯉のぼりクッキー ヨーグルト	若鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐	じゃがいも 砂糖 油 むぎごま マヨネーズ ホットケーキミックス 薄力粉 有塩マーガリン チョコレート 片栗粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマトケチャップ きゅうり キャベツ コーン わかめ 青ねぎ はくさい
2	土	お楽しみランチ				
7	木	麻婆豆腐 ブロッコリーのおかかあえ ツナ入り玉子焼き みそ汁	フレンチトースト バナナ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 赤みそ かつお節 かにかまぼこ 鶏卵 ツナ缶 脱脂粉乳 普通牛乳 乳酸菌飲料	片栗粉 砂糖 ごま油 油 ｲｯｼﾝ むぎごま 食パン	たまねぎ しょうが ブロッコリー にんじん わかめ 青ねぎ えのきたけ チンゲンサイ パナナ
8	金	魚の煮付け ビーフソテー ほうれん草ともやしのナムル みそ汁	さつまいも天ぷら ヨーグルト	さわら ロースハム かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま油 いりごま さつまいも 天ぷら粉	しょうが にんじん たまねぎ 青ねぎ ほうれん草 りょくとうもやし わかめ かぼちゃ
9	土	お楽しみランチ				
11	月	牛とじ丼 チンゲン菜のオイスター炒め マゼランサラダ みそ汁	大豆のドーナツ オレンジ	牛もも 鶏卵 ロースハム 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 大豆水炊 普通牛乳	砂糖 油 ごま油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス 有塩マーガリン グラニュー糖	にんじん たまねぎ 青ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり トマトケチャップ わかめ だいこん ネーブル
12	火	煮込みハンバーグ コールスローサラダ かぼちゃの煮つけ みそ汁	りんごゼリー バナナ	合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 ロースハム みそ ゼラチン	パン粉 砂糖 マヨネーズ むぎごま	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ りんごジュース パナナ
13	水	照りマヨチキン もやしの中華和え チンゲン菜の卵炒め みそ汁	アメリカンドッグ ヨーグルト	若鶏むね ロースハム 鶏卵 かにかまぼこ 脱脂粉乳 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 ポークウインナー	片栗粉 砂糖 マヨネーズ ごま油 いりごま ホットケーキミックス 油	いちごジャム たまねぎ きゅうり りょくとうもやし にんじん チンゲンサイ わかめ 青ねぎ かぼちゃ
14	木	魚のごまマヨネーズ焼き 粉ふきいも チーズオムレツ みそ汁	チヂミ バナナ	さわら みそ 鶏卵 プロセスチーズ 脱脂粉乳 木綿豆腐	いりごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも お好み焼き粉 ｲｯｼﾝ ｺﾞﾏ油 むぎごま 油	あおりに にんじん たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ はくさい チンゲンサイ パナナ
15	金	ガバオライス さつまいもサラダ ほうれん草のゴマ和え みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 ロースハム みそ かにかまぼこ 脱脂粉乳 木綿豆腐 プロセスチーズ ポークウインナー	油 砂糖 ごま油 さつまいも マヨネーズ むぎごま 食パン	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれん草 わかめ 青ねぎ キャベツ トマトケチャップ 青ピーマン コーン
16	土	お楽しみランチ				
18	月	クリームシチュー ハムサラダ カニカマ入り玉子焼き みそ汁	鶏そぼろおにぎり オレンジ	若鶏もも 脱脂粉乳 ロースハム 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉	じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖 むぎごま ｲｯｼﾝ いりごま 片栗粉	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン わかめ 青ねぎ だいこん チンゲンサイ ネーブル
19	火	魚のオーロラスソース和え キャベツのお好み焼き風 酢の物 みそ汁	フライドポテト ヨーグルト	さわら 鶏卵 大豆水炊 ロースハム みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 いりごま フライドポテト	トマトケチャップ キャベツ きゅうり にんじん わかめ たまねぎ 青ねぎ かぼちゃ

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
20	水	豚肉のしょうが焼き コロコロサラダ ツナ玉系こんに みそ汁	ホットケーキ りんご	ぶたロース 魚肉ソーセージ ツナ缶 鶏卵 みそ 木綿豆腐 普通牛乳	砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ むぎごま ｲｯｼﾝ ｻｯｼﾞﾝ ｷﾞｯｼﾞﾝ 有塩マーガリン	しょうが きゅうり にんじん 青ねぎ たまねぎ わかめ チンゲンサイ かぼちゃ りんご
21	木	魚のてりやきごま風味 豆腐チャンプルー かちわりきゅうり 金時煮豆 みそ汁	ごまクッキー ヨーグルト	さわら ぶたばら 木綿豆腐 鶏卵 金時豆 みそ 脱脂粉乳	いりごま 砂糖 油 ごま油 薄力粉 マヨネーズ ホットケーキミックス 片栗粉 むぎごま 有塩マーガリン	にんじん 青ねぎ りょくとうもやし きゅうり たまねぎ わかめ えのきたけ キャベツ
22	金	鶏肉とじゃがいものグリル カニカマときゅうりの和え物 シーチキン入りオムレツ みそ汁	オレンジ カルピスゼリー バナナ	若鶏もも かにかまぼこ 鶏卵 ツナ缶 みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	中ざら糖 じゃがいも いりごま 砂糖 ごま油	きゅうり にんじん りょくとうもやし たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ はくさい オレンジジュース パナナ
25	月	親子丼 かぼちゃの煮つけ スパサラダ みそ汁	大豆のかりんとう バナナ	若鶏もも 鶏卵 蒸しかまぼこ ロースハム みそ 木綿豆腐 大豆水炊 普通牛乳	砂糖 スバゲティ マヨネーズ むぎごま 片栗粉 油 ホットケーキミックス 有塩マーガリン	にんじん たまねぎ 生しいたけ かぼちゃ きゅうり コーン キャベツ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ パナナ
26	火	鶏のからあげ ジャーマンポテト 人参しりしり みそ汁	お好み焼き ヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 ロースハム ツナ缶 みそ 木綿豆腐 ポークウインナー 脱脂粉乳	油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ｲｯｼﾝ いりごま お好み焼き粉	しょうが たまねぎ にんじん わかめ 青ねぎ だいこん キャベツ チンゲンサイ
27	水	魚のカレーマヨ焼き ブロッコリー添え キャベツとゆで卵のサラダ みそ汁	フルーツポンチ チーズ	さわら 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 プロセスチーズ	マヨネーズ 片栗粉 砂糖 むぎごま スバゲティ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ みかん缶詰 白桃缶 りんご
28	木	肉じゃが チンゲン菜のあえもの スパッテー みそ汁	アメリカンかぼちゃ ヨーグルト	牛もも かにかまぼこ ロースハム みそ 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 脱脂粉乳	じゃがいも ｲｯｼﾝ 砂糖 むぎごま スバゲティ ホットケーキミックス 油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ かぼちゃ
29	金	魚の天ぷら ポテトサラダ 五目煮豆 みそ汁	エッグトースト オレンジ	さわら 魚肉ソーセージ 大豆水炊 平天 みそ 木綿豆腐 鶏卵 ペーコン	天ぷら粉 油 じゃがいも マヨネーズ むぎごま 砂糖 ｲｯｼﾝ 食パン	あおりに きゅうり にんじん だいこん たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ ネーブル
30	土	お楽しみランチ				

～おやつの役割～

① 心の栄養

子どもたちにとって
おやつは「楽しみ」の
要素が強く心の栄養と
なります。

② 栄養を補う食事

小さな身体に対してたくさんの栄養が必要な子どもたち。
胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、
朝昼夕の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな
栄養素を補う食事と捉えましょう。

2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回を目安におやつを摂るようにしましょう。