



令和8年5月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	金	牛乳 リッツ	ミルクパン ミートローフ コールスローサラダ チンゲン菜スープ パナナ	牛乳 里芋ごはん	ミルクパン パン粉 上白糖 マヨドレ 米 里芋	豚ひき肉 豆乳 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲン菜 オレンジ えのき 万能ねぎ	558kcal	21.1g	2.0g
2	16 土	牛乳 せんべい	焼き鳥丼 ほうれん草の和風和え みそ汁(じゃが芋) オレンジ	牛乳 クラッカー・ジャムサンド(ブルーベリー)	米 油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	鶏もも肉 みそ 牛乳	ねぎ きざみのり ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ オレンジ ブルーベリージャム	525kcal	20.1g	1.3g
18	月	牛乳 リッツ	ミートソーススパゲティ パナナ アップルドレッシングサラダ コーンスープ	牛乳 鶏ごぼろごはん	スパゲティ 油 薄力粉 米 豆乳バター 三温糖 上白糖	豚ひき肉 みそ 豆乳 牛乳 鶏もも肉	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり りんご とうもろこし クリームコーン パナナ ごぼろ	567kcal	21.5g	2.0g
19	火	牛乳 コーン スナック	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き チンゲン菜のナムル みそ汁(小松菜) りんご	牛乳 小豆蒸しパン	米 塩こうじ 上白糖 油 ごま油 ホットケーキ粉	鶏もも肉 ツナ みそ 牛乳 豆乳 小豆	チンゲン菜 もやし 人参 えのき 小松菜 りんご	527kcal	21.2g	1.1g
20	水	牛乳 のりもの ビスケット	麦ごはん カジキの照り焼き 白菜の煮びたし みそ汁(豆腐) オレンジ	牛乳 チキンナゲット	米 押麦 油 三温糖 マヨドレ 薄力粉 片栗粉	油揚げ 絹豆腐 みそ 牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐	生姜 白菜 人参 えのき 小松菜 万能ねぎ オレンジ 玉ねぎ	508kcal	24.5g	1.2g
7	21 木	牛乳 コーン クッキー	ごはん 豚肉のスタミナ炒め ほうれん草の納豆和え みそ汁(麩) パナナ	牛乳 セサミトースト	米 油 マヨドレ 上白糖 片栗粉 麩 食パン 豆乳バター 白ごま	豚小間肉 ひきわり納豆 わかめ みそ 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 人参 えのき パナナ	553kcal	21.6g	1.3g
8	22 金	牛乳 リッツ	ごはん 油淋鶏 春雨サラダ 中華スープ りんご	麦茶 いちごヨーグルト せんべい	米 上白糖 ごま油 片栗粉 油 春雨 白いりごま せんべい	鶏もも肉 ロースハム 豆乳ヨーグルト	ねぎ にんにく 生姜 きゅうり 人参 いら 玉ねぎ りんご いちごジャム	570kcal	17.6g	1.9g
9	23 土	牛乳 せんべい	豚丼 かぶのゆかり和え みそ汁(里芋) オレンジ	牛乳 ココアちんすこう	米 油 白滝 上白糖 里芋 薄力粉	豚小間肉 みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 かぶ きゅうり しめじ オレンジ	536kcal	18.1g	0.9g
11	25 月	牛乳 リッツ	食パン 鶏肉のパン粉焼き トマトサラダ 野菜スープ パナナ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん そら豆	食パン マヨドレ パン粉 油 三温糖 じゃが芋 米	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐	白菜 きゅうり トマト そら豆 玉ねぎ 人参 パナナ	559kcal	23.9g	2.0g
12	26 火	牛乳 コーン スナック	ごはん 豚バラ大根 ブロッコリーのごま和え みそ汁(白菜) オレンジ	牛乳 ぐるぐるパイ (いちごジャム)	米 ごま油 上白糖 白すりごま 三温糖 パイ生地	豚バラ肉 生ちくわ 油揚げ みそ 牛乳	大根 生姜 万能ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 オレンジ いちごジャム	583kcal	18.9g	1.4g
13	27 水	牛乳 のりもの ビスケット	あんかけ焼きそば アスパラのガリパタ炒め チキンスープ パナナ	牛乳 五平もち	蒸し中華麺 片栗粉 ごま油 油 米 じゃが芋 豆乳バター マヨドレ 上白糖	豚小間肉 鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ 人参 たけのこ もやし チンゲン菜 きくらげ 生姜 にんにく アスパラガス パナナ	521kcal	21.1g	1.5g
14	28 木	牛乳 コーン クッキー	麦ごはん 鮭のみりん漬け焼き 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁(大根) メロン	牛乳 枝豆ブリッツ	米 押麦 油 三温糖 片栗粉 薄力粉 里芋	鮭 豚ひき肉 厚揚げ みそ 牛乳	人参 いんげん 大根 枝豆 なめこ メロン	511kcal	24.0g	1.7g
15	29 金	牛乳 リッツ	チキンカレー コロコロサラダ マカロニスープ りんご	牛乳 マシュマロおこし	米 油 じゃが芋 薄力粉 豆乳バター マヨドレ マカロニ コーンフレーク マシュマロ	鶏もも肉 ウインナー 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 きゅうり とうもろこし りんご	574kcal	17.2g	1.8g
30	土	牛乳 せんべい	そぼろ丼 きゅうりの磯辺和え みそ汁(かぼちゃ) オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	米 油 三温糖 薄力粉 上白糖	豚ひき肉 みそ 牛乳 豆乳 きな粉	生姜 玉ねぎ きゅうり 白菜 人参 きざみのり かぼちゃ オレンジ	508kcal	20.8g	1.1g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・メロンを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)
 ※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
 ※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。※まだ食べたことのない食材がある場合はご家庭でお試ください。