

# 予定献立表(通園)

## 令和8年5月分



実施日	献立名		材料名			栄養価		おやつ
	主食	副食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える	(区分3・おやつ除く)		
1 金	赤飯	おさかなハンバーグ(付)ゆでブロッコリー キャベツと人参とほうれん草の海苔かつ和え そうめんと花魁のすまし汁 くだもの(みかん)、牛乳	米、干しとうもろ、パン粉、焼ふ、片栗粉	豆腐、いわし、卵、あずき、みそ、かつお節	みかん缶、キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しょうが、のり	エネルギー 314 たんぱく質 15.2 カルシウム 139 食物繊維 3.1 食塩 1.7		
	子どもの日献立							
7 木	ごはん	厚焼き卵おろしあん(かぶ)いんげんとブロッコリーのごま和え 万能ねぎと麩の味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、焼ふ、すりごま、油、片栗粉	牛乳、卵、みそ	みかん缶、ブロッコリー、いんげん、かぶ、万能ねぎ	エネルギー 331 たんぱく質 14.5 カルシウム 138 食物繊維 3.7 食塩 1.5	ももゼリー	
	ごはん	チキンのコーンマヨネーズ焼き(付)にんじん甘煮 ラタトゥイユ 大根と小松菜のスープ くだもの(バナナ)、牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、粉チーズ	だいこん、バナナ、にんじん、トマト缶、なす、こまつな、クリムコーン缶、きゅうり、たまねぎ、にんにく	エネルギー 331 たんぱく質 15.5 カルシウム 123 食物繊維 3.0 食塩 1.4	ババロア	
11 月	ごはん	ツナカレー キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ(23.7) じゃがいもと長ねぎのスープ くだもの(りんご) 牛乳	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、生クリーム、ツナ油漬缶、バター、粉チーズ	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、ねぎ	エネルギー 333 たんぱく質 9.7 カルシウム 103 食物繊維 6.9 食塩 1.3	パンナコッタ	
	ゆかり ごはん	にんじん豆腐 ほうれん草と白菜のお浸し 里芋と青梗菜の味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、里芋、片栗粉	牛乳、卵、みそ、かつお節	みかん缶、はくさい、ほうれん草、チンゲンサイ、にんじん	エネルギー 285 たんぱく質 12.8 カルシウム 138 食物繊維 2.2 食塩 1.6	バナナマフィン	
12 火	あんかけやきそば	ツナサラダ(キャベツ、きゅうり)フレドレ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	焼きそば用めん、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ツナ水煮缶	キャベツ、かぶ、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、かぶ、葉、きゅうり	エネルギー 302 たんぱく質 11.6 カルシウム 162 食物繊維 4.4 食塩 1.4	フレンチトースト	
	食パン マレードジャム	ポークビーンズ 大根とハムのサラダ ズッキーニと玉ねぎのスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	食パン、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、大豆、生クリーム、バター、ハム	ズッキーニ、もも缶、たまねぎ、にんじん、だいこん、マレード、きゅうり、グリーンピース	エネルギー 324 たんぱく質 15.4 カルシウム 119 食物繊維 4.9 食塩 1.8	とろける杏仁豆腐	
14 木	ごはん	豆腐のチーズ焼き(付)ブロッコリーソテー かぼちゃサラダ なすと玉ねぎの味噌汁 くだもの(キウイ)、ヨーグルト	米、マヨネーズ、油、片栗粉	ヨーグルト、木綿豆腐、スライスチーズ、みそ、バター	なす、かぼちゃ、ゴールデンキウイ、ブロッコリー、たまねぎ	エネルギー 362 たんぱく質 12.8 カルシウム 191 食物繊維 3.2 食塩 1.4	ケーキ	
	ごはん	かじきのあずま煮(付)マッシュポテト(じゃが)人参キャベツのゆかり和え なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ)、牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき、みそ	キャベツ、なす、バナナ、にんじん、ねぎ、しょうが	エネルギー 342 たんぱく質 14.7 カルシウム 112 食物繊維 4.5 食塩 1.2	とろける杏仁豆腐	

実施日	献立名		材料名			栄養価		おやつ
	主食	副食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える	(区分3・おやつ除く)		
19 火	ごはん	鶏肉ビカタ(付)茹いんげん キャベツとみかんのサラダ 大根と万能ねぎのスープ くだもの(白桃缶)、牛乳	米、油、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、粉チーズ	だいこん、キャベツ、もも缶、いんげん、万能ねぎ、みかん缶、きゅうり	エネルギー 327 たんぱく質 18.2 カルシウム 135 食物繊維 4.0 食塩 1.1	フルーツヨーグルト	
	ごはん	五目卵焼き 白菜と人参のごま酢和え 冬瓜とチンゲンサイのすまし汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、小麦粉、油、すりごま、片栗粉	牛乳、卵、鶏肉	はくさい、とうがん、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、いんげん、たまねぎ、しいたけ	エネルギー 310 たんぱく質 11.9 カルシウム 147 食物繊維 2.6 食塩 1.4	チーズマフィン	
20 水	ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ ズッキーニと小松菜のスープ くだもの(りんご) 牛乳	米、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、みそ	ズッキーニ、りんご、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、ねぎ、きゅうり	エネルギー 297 たんぱく質 11.2 カルシウム 154 食物繊維 2.5 食塩 1.6	ミルクゼリー	
	ごはん	鶏唐揚げみぞれあんかけ ほうれん草白海苔かつお和え 里芋と万能ねぎの味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、里芋、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	はくさい、もも缶、だいこん、ほうれん草、こまつな、のり	エネルギー 331 たんぱく質 16.3 カルシウム 133 食物繊維 2.7 食塩 1.3	ももゼリー	
21 木	ごはん	鶏肉のみそつけ焼き(付)ゆでブロッコリー かぼちゃと玉ねぎの煮物 里芋と青梗菜のすまし汁 くだもの(みかん)、牛乳	米、里芋、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、みそ	かぼちゃ、みかん缶、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ	エネルギー 302 たんぱく質 14.8 カルシウム 102 食物繊維 2.4 食塩 1.5	ももゼリー	
	ごはん	肉団子酢豚風 ツナひじきサラダ 冬瓜と長ねぎのスープ くだもの(りんご) 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油、パン粉、片栗粉、すりごま、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ツナ油漬缶	とうがん、りんご、いんげん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、にんじん、ひじき、しょうが	エネルギー 335 たんぱく質 14.6 カルシウム 128 食物繊維 4.9 食塩 1.2	ココア蒸しパン	
22 金	ごはん	鮭のムニエル野菜ソース グリーンポテト(ほうれん草) なすと白菜のスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、小麦粉	ヨーグルト、牛乳、さけ、バター	なす、ゴールデンキウイ、ほうれん草、はくさい、冷凍いんげん、にんじん	エネルギー 345 たんぱく質 16.5 カルシウム 121 食物繊維 5.2 食塩 1.0	ミルク餅	
	三色丼	里芋と麩の煮つけ 大根と青梗菜のすまし汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、里芋、焼ふ、砂糖	牛乳、豚肉、卵、バター	だいこん、バナナ、ほうれん草、チンゲンサイ	エネルギー 328 たんぱく質 14.5 カルシウム 118 食物繊維 2.3 食塩 1.5	ババロア	
25 月	ごはん	スパニッシュオムレツ キャベツアスパラのソテー ズッキーニと白菜のスープ くだもの(りんご) 牛乳	米、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、卵、豚肉、チーズ、バター	ズッキーニ、キャベツ、りんご、もも缶、バナナ、はくさい、グリーンアスパラガス、にんじん、たまねぎ、ほうれん草	エネルギー 313 たんぱく質 13.0 カルシウム 164 食物繊維 3.1 食塩 1.5	フルーツヨーグルト	
	グリーンチーズ ライス							

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。  
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。