

2026年05月

献立予定表(きりん・こあら・りす)

一本松保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	オレンジ ハヤシライス いりこ キャベツとアスパラガスのサラダ きのこスープ	フルーツヨーグルト	じゃがいも、葱、三温糖、	ヨーグルト(無糖)、牛肉(もも)、卵、炭粉粉乳、いりこ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、パナップ、にんじん、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイン缶、しめじ、えのきたけ、グリーンアスパラガス、グリーンピース(冷凍)、トマト	17	日					
2	土	ミートソースパティ 野菜スープ パイン缶 いりこ	牛乳 せんべい	マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、いりこ	たまねぎ、パイン缶、にんじん、キャベツ	18	月	バナナ 春雨の五目炒め いりこ 小松菜のナムル わかめスープ	牛乳 あんぱん	食パン、ほろもめ、三温糖、すりごま、油、ごま油、	牛乳、豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖添加)、バター、いりこ、生わかめ	バナナ、にんじん、ごまつな、もやし、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、干し椎茸
3	日						19	火	オレンジ いりこ お魚の照り焼き さつまいもの和風サラダ なめこのみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	さつまいも、マカロニ、三温糖、マヨネーズ、	牛乳、あかうお、木綿豆腐、合わせ味噌、きな粉、ツナ水、煮豆、いりこ	オレンジ、なめこ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき
4	月						20	水	みかん缶 いりこ ポークビーンズ スクランブルエッグ アスパラとハムのサラダ	ただけのご飯	じゃがいも、葱、三温糖、砂糖	卵、豚肉(胸ロース)、だいず(ゆで)、ハム、油揚げ、いりこ	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、キャベツ、みかん缶、ホーランドマト豆腐、ただけのご、干し椎茸、コーン缶、こんにゃく
5	火						21	木	バナナ いりこ あじの南蛮漬け 五目大豆 じゃが芋のみそ汁	ヨーグルトゼリー ビスコ	じゃがいも、系こんにゃく、三温糖、油、片栗粉、砂糖、	あじ、牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、だいず(乾)、油揚げ、ゼラチン、いりこ	バナナ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ピーマン、ねぎ、干し椎茸、レモン果汁
6	水						22	金	かき玉汁 オレンジ いりこ 豚肉の塩だれ丼 もやしとひじきの炒め	牛乳 くろがねもち	片栗粉、黒砂糖、三温糖、油、砂糖、	牛乳、豚肉(胸ロース)、卵、ツナ油漬缶、きな粉、いりこ	オレンジ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、ひじき、こんにゃく、しょうが
7	木	バナナ お魚の野菜あんかけ いりこ ひじきとアスパラガスのサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 紐わかめおにぎり	米、三温糖、すりごま、片栗粉、	牛乳、あかうお、厚揚げ、合わせ味噌、さけ(塩)、いりこ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、たまねぎ、キャベツ、ひじき	23	土	きのこうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 せんべい	干しうどん、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、いりこ	みかん缶、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干し椎茸
8	金	みかん缶 マーボー豆腐丼 いりこ 切干大根のナムル 鶏もも中身スープ	牛乳 フレンチトースト	食パン、砂糖、片栗粉、三温糖、油、すりごま、ごま油、	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、いりこ	たまねぎ、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、干し椎茸	24	日					
9	土	バナナ お魚の野菜あんかけ いりこ ひじきとアスパラガスのサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 紐わかめおにぎり	米、三温糖、すりごま、片栗粉、	牛乳、あかうお、厚揚げ、合わせ味噌、さけ(塩)、いりこ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、たまねぎ、キャベツ、ひじき	25	月	バナナ じゃが芋のごぼう味噌汁 いりこ キャベツの塩布和え わかめのみそ汁	牛乳 シュガートースト	じゃがいも、食パン、グラニュー糖、マーガリン、油、すりごま、砂糖、ごま油、	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、生わかめ、米みそ(赤色辛みそ)、いりこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、いんげん(ゆで)、塩こんにゃく、ねぎ
10	日						26	火	お魚の照り焼き いりこ 小松菜の甘酢和え もずく汁	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキ粉、三温糖、油、片栗粉、すりごま、砂糖、	牛乳、白身魚のすり身、木綿豆腐、卵、いりこ	オレンジ、ごまつな、にんじん、バナナ、もずく、もやし、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、ごぼう、万能ねぎ
11	月	バナナ のり巻から揚げ いりこ マカロニサラダ きゅう汁	牛乳 チーズクッキー	小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、マカロニ、三温糖、油、砂糖、	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、無塩バター、ハム、生わかめ、卵、粉チーズ、いりこ	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、ただけのご、にんじん、あおのり、しょうが	27	水	バナナ お魚の照り焼き いりこ お魚の照り焼き お魚の照り焼き	コーンフレーク	コーンフレーク、じゃがいも、押麦、小豆粉、ほろもめ、油、砂糖、片栗粉、	牛乳、卵、厚揚げ、豚ひき肉、いりこ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、干し椎茸、あおのり
12	火	オレンジ お魚の照り焼き いりこ 小松菜の納豆あえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 蒸しパン	ホットケーキ粉、三温糖、マヨネーズ、油、すりごま、	牛乳、さけ、鶏きり揚げ、油揚げ、いりこ	オレンジ、かぼちゃ、もやし、ごまつな、えのきたけ、ねぎ、にんじん、あおのり	28	木	バナナ さばの塩焼き いりこ ハリハリ納豆サラダ ごぼうのみそ汁	牛乳 梅味のジャムサンド	食パン、はちみつ、三温糖、ごま油、	牛乳、さば、木綿豆腐、卵、合わせ味噌、油揚げ、いりこ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき
13	水	バナナ さばのみそ煮 いりこ お魚の照り焼き いりこ 小松菜のナムル わかめスープ いりこ	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温糖、すりごま、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、生クリーム、いりこ、生わかめ	ごまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、干し椎茸	29	金	バナナ ビーカレー いりこ チーズサラダ きのこスープ	牛乳 きのこクラスタ	じゃがいも、グラニュー糖、卵、油、三温糖、	牛乳、牛肉(もも)、卵、チーズ、バター、脱脂粉乳、きな粉、いりこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、トマト、ビュレ
14	木	バナナ さばのみそ煮 いりこ お魚の照り焼き いりこ 小松菜のナムル わかめスープ いりこ	牛乳 いちごスコーン	小麦粉、いちごジャム、三温糖、卵、砂糖、	牛乳、さば、木綿豆腐、凍り豆腐、油揚げ、バター、米みそ(赤色辛みそ)、いりこ	バナナ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しめじ、いんげん、しょうが	30	土	バナナ アンパンマンジュース				
15	金	バナナ 肉みそなっとく丼 いりこ ほうれん草の味噌汁 いりこ 切干大根の味噌汁	オレンジパンチ	三温糖、油、	鶏きり揚げ、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、いりこ	バナナ、オレンジ天然果汁、ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、もやし、もも缶(糖漬)、しめじ、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん、のり	31	日					
16	土	和風スパゲティ いりこ 豆乳スープ いりこ パイン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	スパゲティ、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、干し椎茸、こんにゃく	1か月の平均栄養価(幼児・おやつ含む)			エネルギー 375kcal	鉄 1.7mg		
										たんぱく質 14.8g	カルシウム 172mg		
										脂質 11.2g	ビタミンC 19mg		
										塩分 1.7g	食物繊維 3.9g		

都合により献立が変更になる場合があります