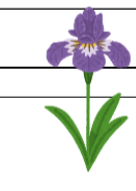
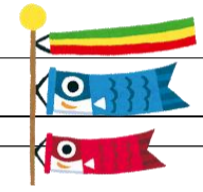


# 5月の献立表

増美保育園 2026年



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	キーマカレーライス 南瓜サラダ いちごパバロア	豚肉 牛乳	玉葱・人参・生姜・にんにく 南瓜・人参・コーン・グリーンピース・玉葱	米・サラダ油 マヨドレ パバロアの素	水・卵対応カレーフレーク
		3時	こいのぼりシュガーパイ 牛乳	牛乳		パイシート・グラニュー糖・純ココア	水
2	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	中華丼 ゼリー 春雨スープ	豚肉	玉葱・人参・白菜・干し椎茸 わかめ	胡麻油・片栗粉・サラダ油・米 ゼリーの素 春雨・胡麻油	塩・醤油・鶏がらスープ・水 水 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶・水
7	木	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏のコーンフレーク焼き *粉ふき芋 花野菜の磯香和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 味噌	生姜・にんにく パセリ ブロッコリー・カリフラワー・コーン・焼のり もやし・わかめ	マヨドレ・コーンフレーク じゃが芋 米	塩・料理酒 コンソメ 醤油 水・天然だし
		3時	味噌蒸しパン 麦茶	味噌・豆乳		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー 麦茶・水
8	金	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	ミートソースうどん わかめサラダ バナナ	豚肉	ピーマン・玉葱・人参・水煮トマト・にんにく わかめ・白菜・もやし バナナ	うどん・サラダ油・砂糖・片栗粉 サラダ油	ケチャップ・卵対応ハヤシフレーク・コンソメ・塩・水 酢・塩・醤油
		3時	枝豆コーンおにぎり 麦茶		枝豆・コーン	米	和風だし・醤油 麦茶・水
9	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	豚丼 ゼリー 味噌汁	豚肉 豆腐・味噌	玉葱・グリーンピース 白菜	サラダ油・砂糖・米 ゼリーの素	天然だし・料理酒・醤油・みりん 水 水・天然だし
		3時	せんべい 麦茶				星たべよ 麦茶・水
11	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	白身魚のマヨ焼き *ブロッコリー ひじき煮 味噌汁 ご飯	ほき 油揚げ 味噌	パセリ ブロッコリー ひじき・人参・グリーンピース	マヨドレ・サラダ油 サラダ油・砂糖 焼酎・じゃが芋 米	塩 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	スナック 麦茶			焼酎・マーガリン・サラダ油・グラニュー糖	麦茶・水
12	火	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	ハヤシライス きゃべつのフレンチサラダ マスカットゼリー	豚肉	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース きゃべつ・人参	サラダ油・米 サラダ油・砂糖 マスカットゼリーの素	卵対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・塩・水 酢・塩 水
		3時	あんこサンド 牛乳	こしあん 牛乳		食パン	
13	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	けいちゃん焼き 白菜のサラダ すまし汁 ご飯	鶏肉・味噌	きゃべつ・もやし・人参・ピーマン・にんにく 白菜・カリフラワー・人参 大根・絹さや	サラダ油 マヨドレ 米	みりん・料理酒・醤油 コンソメ 水・天然だし・塩・醤油
		3時	さつま芋きな粉 麦茶	きな粉		さつま芋・マーガリン・砂糖	麦茶・水
14	木	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	マーボー豆腐 もやしの和え物 春雨スープ ご飯	豆腐・豚肉・味噌	白葱・にんにく・生姜・いんげん もやし・青梗菜・人参 わかめ	サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉 春雨・胡麻油 米	醤油・鶏がらスープ・水 醤油・みりん・酢・和風だし 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	おかかコーンおにぎり 麦茶	かつお節	コーン	米	醤油 麦茶・水
15	金	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	肉野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 ご飯	豚肉 高野豆腐・味噌	人参・白菜・もやし・生姜 コーン・玉葱 ほうれん草	サラダ油 じゃが芋・マヨドレ 米	醤油・塩 水・天然だし
		3時	南瓜のパウンドケーキ 牛乳	玉子・牛乳 牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
16	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	きゃべつの和風スパゲティ ゼリー 味噌汁	ウィンナー 味噌	きゃべつ・玉葱・ピーマン 大根の葉	スパゲティ・サラダ油・マーガリン ゼリーの素 じゃが芋	醤油・天然だし・塩 水 水・天然だし
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶・水



# 5月の献立表

増美保育園 2026年



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
18月	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	かれないのみぞれ煮 信田和え 味噌汁 ご飯	かれない 油揚げ 味噌	大根・生姜・絹さや ほうれん草・人参 かいわれ大根	砂糖 じゃが芋 米	醤油・料理酒・みりん・水 醤油 水・天然だし
		3時	さつま芋蒸しパン 麦茶	スキムミルク・牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・さつま芋	ベーキングパウダー 麦茶・水
19火	火	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	回鍋肉 ナムル すまし汁 ご飯	豚肉・味噌 豆腐	きゃべつ・人参・玉葱・にんにく もやし・人参・ほうれん草 わかめ	サラダ油・胡麻油・砂糖 胡麻・胡麻油 米	醤油・料理酒 塩・鶏がらスープ 水・天然だし・塩・醤油
		3時	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉 牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖	
20水	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	鶏の醤油こうじ焼き *茹できゃべつ 切り干し大根煮 味噌汁 ご飯	鶏肉 油揚げ 味噌	きゃべつ 切干大根・人参 白菜・大根の葉	砂糖・サラダ油 砂糖・サラダ油 米	醤油・みりん・塩こうじ 醤油・水 水・天然だし
		3時	プリン 麦茶	プリンの素・牛乳		砂糖	水 麦茶・水
21木	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	味噌ラーメン 大根の中華サラダ バナナ	味噌・豚肉・ナルト	もやし・玉葱・コーン 大根・えのき茸・人参 バナナ	中華麺・サラダ油・胡麻油 砂糖・胡麻油	水・鶏がらスープ・塩 醤油・鶏がらスープ・酢
		3時	ひじきおにぎり 麦茶	油揚げ	ひじき・人参・だし昆布	米	醤油・みりん・塩 麦茶・水
22金	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	鶏のり塩から揚げ マカロニサラダ コンソメスープ キャロットライス	鶏肉 	にんにく・青のり粉 人参・玉葱・枝豆 きゃべつ・コーン 人参・パセリ	片栗粉・小麦粉・サラダ油 マカロニ・マヨドレ 米・サラダ油	塩・鶏がらスープ・料理酒 コンソメ・塩・水 コンソメ・塩
		3時	ブルーベリージャムケーキ 牛乳	玉子・牛乳 牛乳		ブルーベリージャム・小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
23土	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	そぼろ丼 ゼリー 中華スープ	豚肉・かつお節・玉子・桜でんぶ	生姜・青梗菜 もやし・えのき茸	砂糖・片栗粉・サラダ油・米 ゼリーの素 胡麻油	料理酒・醤油・みりん 水 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	せんべい 麦茶				星たべよ 麦茶・水
25月	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏肉の中華焼き *粉ふき芋 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁 ご飯	鶏肉 高野豆腐 油揚げ・味噌	にんにく・生姜 パセリ 人参・絹さや 玉葱	胡麻油 じゃが芋 砂糖 米	料理酒・醤油・鶏がらスープ コンソメ 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	のり塩うなぎ 麦茶		青のり粉	焼酎・サラダ油	塩 麦茶・水
26火	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	豚肉の生姜焼き ブロッコリーと油揚げのサラダ 味噌汁 ご飯	豚肉 油揚げ 味噌	玉葱・人参・生姜 ブロッコリー・コーン 白菜・水菜	サラダ油 砂糖・胡麻油 米	みりん・醤油 醤油・酢・塩 水・天然だし
		3時	スコーン 牛乳	牛乳・スキムミルク 牛乳		ホットケーキミックス・マーガリン	
27水	水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	チーズオムレツ ひじきときゃべつのフレンチサラダ コンソメスープ 食パン	玉子・豚肉・チーズ	ピーマン・玉葱 ひじき・コーン・きゃべつ・人参 玉葱	サラダ油 サラダ油・砂糖 じゃが芋 食パン	塩・ケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ・塩・水
		3時	ごまおにかおにぎり 麦茶	かつお節		米・胡麻	めんつゆ 麦茶・水
28木	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	ポークカレーライス ほうれん草サラダ ぶどうゼリー	豚肉 ツナ	玉葱・人参・生姜・にんにく ほうれん草・人参	じゃが芋・サラダ油・米 サラダ油・砂糖 ぶどうゼリーの素	カレー粉・丸対応カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース・水 酢・塩 水
		3時	マカロニナポリタン 麦茶	ウインナー	玉葱・ピーマン・にんにく	マカロニ・サラダ油・砂糖	ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩 麦茶・水
29金	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	厚揚げチャンプルー さつま芋のごま和え 味噌汁 ご飯	厚揚げ・豚肉・かつお節 味噌	玉葱・人参・きゃべつ コーン・人参 もやし・かいわれ大根	じゃが芋 サラダ油・胡麻油 さつま芋・胡麻・砂糖 米	醤油・和風だし・塩 醤油 水・天然だし
		3時	コーンフレーククッキー 牛乳	玉子・スキムミルク 牛乳		小麦粉・マーガリン・砂糖・コーンフレーク	

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください  
 ※27品目アレルギー不使用の食材には 対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1~2歳児	エネルギー	460kcal	455kcal
	たんぱく質	15g	15.9g
	食塩	1.8g	1.5g
3~5歳児	エネルギー	540kcal	536kcal
	たんぱく質	17g	19.3g
	食塩	2g	1.8g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものととなります