

5月給食献立表

さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和8年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	りんご	ご飯	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	19	りんご	ご飯	きびなご	白米	ブロッコリー
		ミートローフ			レタス 胡瓜 トマト			きびなごの唐揚げ	ツナ缶 厚揚げ	パパイア 人参 なら	
		野菜サラダ		じゃが芋	コーン 玉ねぎ			ソーメン汁	ソーメン	ねぎ	
		コーンクリームスープ									
	午後おやつ	こいのぼりパーム		パームクーヘン チョコ			丸ぼうろ パナナ		丸ぼうろ	バナナ	
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
2	パイナップル	ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 なら	20	パイナップル	ごはん	白米		
		胡瓜の和え物	ワカメ ちくわ		胡瓜			松風焼風	木綿豆腐 豚ミンチ	マヨネーズ	コーン
		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ			ひじき炒め	ひじき ちくわ 油揚げ	しらたき	人参 なら
								ワカメと大根のみそ汁	ワカメ		大根 ねぎ
	午後おやつ	動物ビスケット		ビスケット			プリン	プリン			
		バナナ 牛乳	牛乳		バナナ		クラッカー	クラッカー	クラッカー		
7	オレンジ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 キャベツ なら	21	オレンジ	ご飯	白米		
		ポテトフライ		フライドポテト				タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		
		ワカメのみそ汁	ワカメ 絹豆腐		ねぎ			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン
								アーサ汁	アーサ		えのき
	午後おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米			ジャムサンド		食パン バター ジャム		
		胡瓜スティック お茶			胡瓜		牛乳	牛乳			
8	バナナ	シンデレラカレー	豚ミンチ 豚レバー	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜 ピーマン	22	バナナ	玄米ご飯	白米 玄米		
		キャベツサラダ			キャベツ 胡瓜 コーン			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	トマト
		お茶						きんぴらごぼう	ちきあぎ		ごぼう 人参 小松菜
								ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
	午後おやつ	ゴーヤーケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	ゴーヤー		ヨーグルト		ヨーグルト		
		牛乳	牛乳		《ゴーヤーの日》		鉄分ウエハース		ウエハース		
9	パイナップル	パセリチャーハン	ウインナー	白米	玉ねぎ 人参 コーン	23	パイナップル	炊き込みご飯	ひじき ツナ缶	白米	人参 なら
		胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
		大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ			鶏汁	鶏肉		大根 ごぼう 人参 ねぎ
	午後おやつ	ミニドーナツ	チーズ	ドーナツ			芋かりんとう		かりんとう		
		チーズ 牛乳	牛乳				チーズ 牛乳	チーズ 牛乳			
11	オレンジ	オムライス	鶏肉 卵	白米	玉ねぎ 人参	25	バナナ	ご飯	白米		
		ブロッコリーあえ	ツナ缶		ブロッコリー コーン			豚肉のブラウンシチュー	豚肉 大豆		玉ねぎ 人参 ピーマン
		ワカメスープ	ワカメ		長ネギ			白菜サラダ	ツナ缶		白菜 トマト
								ワカメスープ	ワカメ		長ネギ
	午後おやつ	ホットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖			小豆蒸しパン	卵 小豆あん 牛乳	ケーキMIX 油		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
12	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米		26	オレンジ	ご飯	白米		
		揚げ魚のみそダレかけ	白身魚					サバの竜田揚げ	サバ		トマト
		人参しりしり	ツナ缶		人参 玉ねぎ 小松菜			クープイリチー	昆布 豚肉	糸こんにゃく	人参 なら
		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ			冬瓜のみそ汁	油揚げ		冬瓜 油揚げ ねぎ
	午後おやつ	ふかし芋		さつま芋			りんごケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	りんご	
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
13	パイナップル	ご飯		白米		27	ピーチ缶	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
		豚肉の生姜焼き	豚肉		玉ねぎ ブロッコリー			切干大根の和え物	ツナ缶		切干大根 胡瓜 人参
		春雨サラダ	ちくわ	春雨	胡瓜 コーン			金時豆の甘煮	金時豆	三温糖	
		冬瓜としめじのみそ汁			冬瓜 しめじ ねぎ						
	午後おやつ	チーズスコーン	生クリーム 粉チーズ 牛乳	ケーキMIX 砂糖			みそおにぎり	ツナ缶 みそ	白米 砂糖 油		
		牛乳	牛乳				チーズ お茶	チーズ			
14	バナナ	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン	28	お楽しみ会(お弁当)				
		フレンチサラダ			キャベツ 胡瓜 パイン 人参						
		卵スープ	卵		ねぎ						
	午後おやつ	ワカメおにぎり	ワカメ	白米			アガラサー	牛乳	強力粉 砂糖		
		焼きちくわ お茶	ちくわ				牛乳	牛乳			
15	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦		29	バナナ	雑穀米ご飯	白米 雑穀米		
		魚のチーズマヨ焼き	白身魚 チーズ	マヨネーズ	トマト			揚げ魚のソースあえ	白身魚		ブロッコリー
		小松菜の白和え	木綿豆腐 ツナ缶	ごまドレ	小松菜 人参			かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ
		白菜のみそ汁			白菜 えのき ねぎ			なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ
	午後おやつ	ハムチーズサンド	ハム チーズ	食パン マヨネーズ			りんごジャムパン		食パン りんごジャム		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
16	親子レク					30	パイナップル	豚丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ
									和え物	ツナ缶	
								ワカメと豆腐のみそ汁	絹豆腐 ワカメ		
	午後おやつ	はちや棒		はちや棒			バナナ 牛乳	牛乳		バナナ	
18	ヨーグルトあえ	タコライス	合挽 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト	30	※ 4日(土)みどりの日でお休みです。 ※ 5日(月)こどもの日でお休みです。 ※ 6日(火)振替休日でお休みです。 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食は除去または代替え食で対応いたします。				
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト		バナナ みかん缶						
		クリームスープ	ベーコン 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ						
	午後おやつ	オートミールクッキー	卵	バター オートミール 砂糖							
		牛乳	牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー							