



5月のこんだてよていひょう

2026.5.1
関本保育所

*25(月)は誕生会をしますので、ご飯はいりません。 *午前、昼食の()内は未満児のみとなります。
*材料、その他の都合により献立が変更になる場合があります。
*栄養価については偶数月は以上児を、奇数月は未満児用を記載します。なお数字の右側は目標量を示しています

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
1	金	サーモンシチュー 小松菜とコーンの和え物 メロン (ご飯)	青菜のカップケーキ 麦茶	じゃがいも、ホット ケーキ粉、米粉、砂 糖、無塩バター、油、 米	豆乳、さけ、牛乳、か にかまぼこ、卵	メロン、こまつな、たまね ぎ、にんじん、ほうれんそ う、コーン缶、いんげん	牛乳 (ウエハース) (卵ボーロ)
2	土	パン・牛乳・果物	パン	パン	牛乳	果物	
3	日	憲法記念の日					
4	月	みどりの日					
5	火	こどもの日					
6	水	振替休日					
7	木	豚肉のすき焼き風煮物 にんじんのシンプルサラダ みそ汁 (ご飯)	おからソフトケーキ 麦茶	じゃがいも、米粉、 油、砂糖、米	豚肉、豆腐、おから、 大豆水煮、かにかま ぼこ、豆乳、みそ、き な粉	たまねぎ、はくさい、にん じん、きゅうり、ねぎ、え のきたけ、こまつな	牛乳 (キャンディチーズ) (クラッカー)
8	金	さわらのごま焼き (ご飯) きんぴらごぼう かき玉汁 オレンジ	ホットケーキ 麦茶	ホットケーキ粉、ごま 油、片栗粉、砂糖、米	さわら、卵、豆腐、牛 乳、ヨーグルト(無糖)	オレンジ、ごぼう、にんじ ん、にら、ねぎ、ごま、い んげん	牛乳 (キャンディチーズ) (ビスケット)
9	土	パン・牛乳・果物	パン	パン	牛乳	果物	
11	月	豆腐の五目焼き かぼちゃの甘煮 はるさめスープ (ご飯)	小豆蒸しパン 麦茶	小麦粉、さつまいも、 片栗粉、油、はるさ め、砂糖、米	豆腐、鶏ひき肉、豆 乳、卵、つぶしあん	かぼちゃ、チンゲンサイ、 もやし、にんじん、ねぎ、 えのきたけ、コーン缶、 ひじき、黒きくらげ、しよ うが	牛乳 (キャンディチーズ) (揚げせんべい)
12	火	中華丼 (ご飯) さつま芋のレモン煮 豆乳汁 キウイフルーツ	キャラットゼリー 麦茶	さつまいも、砂糖、片 栗粉、ごま油、米	豚肉、豆乳、なると、 あさり水煮、ゼラチン	にんじん、キャベツ、キウ イフルーツ、たまねぎ、 オレンジ濃縮果汁、ク リームコーン缶、スナッ プえんどう、たけのこ(ゆ で)、しいたけ、レモン果 汁、黒きくらげ、しょうが、 にんにく	牛乳 (キャンディチーズ) (ビスケット)
13	水	白身魚の煮つけ ポテトサラダ 豆腐みそ汁 (ご飯)	焼うどん 麦茶	ゆでうどん、じゃがい も、マヨネーズ、油、 砂糖、米	あかうお、豆腐、豚 肉、かつお節、ハム、 みそ、油揚げ、あさり	たまねぎ、こまつな、きゅ うり、にんじん、ねぎ、 ピーマン、しょうが	牛乳 (クラッカー) (パン缶) (脱脂粉乳)
14	木	豚肉の生姜焼き なばなのしらす和え はるさめの卵スープ (ご飯)	さつまいもの豆乳汁粉 キウイフルーツ 麦茶	さつまいも、はるさ め、片栗粉、砂糖、 油、ごま油、米	豚肉、豆乳、豆腐、 卵、ゆであずき缶、し らす干し	たまねぎ、キウイフルー ツ、キャベツ、なばな、チ ンゲンサイ、もずく、にん じん、えのきたけ、しい たけ、ねぎ、しょうが、ご ま	牛乳 (ビスケット) (キャンディチーズ)
15	金	かじきの竜田揚げ キャベツとほうれんそうの磯和え すまし汁 (ご飯)	たけのご御飯 麦茶	米、油、片栗粉	かじき、生揚げ、油揚 げ	ほうれんそう、たまねぎ、 キャベツ、たけのこ、もや し、チンゲンサイ、にんじ ん、しいたけ、えのきた け、ひじき、焼きのり、し ょうが	(ヨーグルト) (キャンディチーズ) 牛乳
16	土	パン・牛乳・果物	パン	パン	牛乳	果物	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ		
				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			
18	月	マーボー豆腐 (ご飯) ほうれん草のナムル フルーツカクテル 麦茶	おやつ小魚 バナナ 麦茶	砂糖、油、片栗粉、ご ま油、米	豆腐、豚ひき肉、挽き わり納豆、しらす干 し、いわし(田作り)、 みそ	バナナ、もやし、みかん 缶、ほうれんそう、ねぎ、 にんじん、もも缶(黄 桃)、キウイフルーツ、ご ま、しょうが	牛乳 (ビスケット) (卵ボーロ)		
19	火	肉団子の酢豚風 かぶときゅうりのサラダ みそ汁 (ご飯)	米粉蒸しパン 麦茶	じゃがいも、米粉、 油、片栗粉、黒砂糖、 砂糖、米	豚ひき肉、豆乳、豆 腐、かにかまぼこ、み そ	たまねぎ、にんじん、か ぶ、きゅうり、しいたけ、え のきたけ、はくさい、こま つな、みずな、ピーマ ン、カットわかめ	牛乳 (卵ボーロ) (キャンディチーズ) (脱脂粉乳)		
20	水	さげのチーズ焼き 炒り豆腐 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング (ご飯)	焼きそば パン缶 麦茶	焼きそばめん、油、砂 糖、パン粉、アーモン ド(乾)、米	豆腐、さけ、卵、豚肉 (ばら)、あさり水煮缶、 ちくわ、粉チーズ	パン缶、にんじん、ブ ロッコリー、きゅうり、もや し、キャベツ、たまねぎ、 こまつな、コーン缶、黒き くらげ、にんにく、あおの り	牛乳 (ヨーグルト) (卵ボーロ)		
21	木	豆腐入りカレー (ご飯) ブロッコリーとちくわのサラダ メロン 麦茶	ヨーグルト ビスケット 麦茶	じゃがいも、油、米	ヨーグルト(加糖)、豆 腐、鶏むね肉、ちくわ	メロン(緑肉)、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、 レモン果汁、ひじき	牛乳 (グラッカー) (ウエハース強化)		
22	金	さばの塩焼き (ご飯) パリパリ和え 味噌汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳	じゃがいも、油、米	牛乳、豆乳、さば、鶏 ひき肉	オレンジ、チンゲンサイ、 きゅうり、緑豆もやし、ク リームコーン缶、ねぎ、え のきたけ、だいこん(たく あん)、ごま	牛乳 (ウエハース強化) (ビスケット)		
23	土	パン・牛乳・果物	パン	パン	牛乳	果物			
25	月	★お誕生会 (ご飯) ピラフ ムサカ ほうれん草のごま和え	バナナ ビスケット 麦茶	米、砂糖、押麦、オ リーブ油	豚ひき肉、大豆水煮 缶、とろけるチーズ、 ヨーグルト(無糖)、鶏 ひき肉	バナナ、たまねぎ、ほう れんそう、キャベツ、な す、にんじん、えのきた け、レモン、ごま	ヤクルト プリン キャンディチーズ		
26	火	ボト (ご飯) アスパラとじゃこのあえ物 キウイフルーツ 麦茶	ナポリタン 麦茶	じゃがいも、スパゲ ティ、油、なたね油、 砂糖、ごま油、米	鶏もも肉、卵、豚肉、 しらす干し	たまねぎ、キウイフルー ツ、キャベツ、グリーンア スパラガス、にんじん、ミ ニトマト、ピーマン、ひじ き	牛乳 (キャンディチーズ) (カステラ)		
27	水	(ご飯) ぶりとさつま芋のケチャップ煮 かぶときゅうりのサラダ みそ汁	ビーフン 麦茶	さつまいも、ビーフ ン、油、片栗粉、砂 糖、米	豆腐、ぶり、蒸し大 豆、卵、豚肉、かにか まぼこ、みそ	たまねぎ、にんじん、か ぶ、もやし、かぼちゃ、チ ンゲンサイ、ブロッ コリー、にら、カットわかめ	牛乳 (脱脂粉乳) (卵ボーロ) (ウエハース強化)		
28	木	鶏のから揚げ きゅうりの昆布あえ みそ汁 (ご飯)	あんサンド キウイフルーツ 麦茶	食パン、片栗粉、油、 米	鶏もも肉、豆乳、つぶ しあん、あさり	キウイフルーツ、きゅ うり、たまねぎ、キャベツ、 かぼちゃ、チンゲンサイ、 にんじん、えのきたけ、 塩こんぶ、焼きのり、しよ うが	牛乳 (キャンディチーズ) (ビスケット)		
29	金	さげの塩焼き 肉じゃが 豆腐みそ汁 (ご飯)	キャンディチーズ プリン 麦茶	じゃがいも、油、砂 糖、米	豆腐、さけ、豚肉、 チーズ、みそ	たまねぎ、にんじん、こま つな、だいこん、ねぎ、 カットわかめ	牛乳 (ビスケット) (卵ボーロ)		
30	土	パン・牛乳・果物	パン	パン	牛乳	果物			
				エネルギー	472/471 kcal		鉄	2.1/2.3 mg	
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) 未満児		たんぱく質	18.4/18.9 g		カルシウム	248/221 mg	
				脂質	15.5/13.1 g		ビタミンC	28/20 mg	
				塩分	1.3/1.5 g		食物繊維	4.1/3.3 g	