



# 東中川保育園 5月 給食献立表

令和8年



東中川保育園 天利 芳子

献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価
	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	3時おやつ	
1 (金) ゆかり御飯 みそ汁 鶏肉のしょうが焼き 切干し大根のサラダ	バナナ 米、食パン、砂糖、片栗粉、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ、ホイップクリーム	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、みかん缶、わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 こいのぼりパン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.8 g 食塩 2.4 g
2 (土) チキンライス コンソメスープ キャベツのサラダ 果物	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 469 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.2 g 食塩 1.5 g
7 (木) 味噌ラーメン 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ キウイフルーツ	生中華めん、米、ごま、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、油揚げ、米みそ	キウイフルーツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.3 g 食塩 2.1 g
8 (金) ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き 小松菜の磯香和え	オレンジ 米、焼ふ、砂糖	牛乳、さわら、こしあん、かまぼこ、米みそ	オレンジ、こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんこサンド	エネルギー 435 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.3 g 食塩 1.9 g
9 (土) けんちんうどん 麦茶 キャベツの昆布和え 果物	ゆでうどん	牛乳、豚肉、油揚げ	パイン缶、キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g
11 (月) 中華どんぶり 春雨スープ もやしとニラのあえ物 キウイフルーツ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、焼き豚	キウイフルーツ、もやし、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、たけのこ、ピーマン、わかめ、しいたけ、しょうが	お菓子 牛乳100 牛乳130 おにぎり (災害用非常食)	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.6 g 食塩 2.1 g
12 (火) ミートスパゲティ コンソメスープ ミモザサラダ パイナップル(0・1歳バナナ)	さつまいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、粉チーズ	たまねぎ、パイナップル、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、あさつき、にんにく	牛乳 お菓子 牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 27.0 g 食塩 1.6 g
13 (水) 麦パン 野菜スープ タンドリーチキン ひじきときゅうりのサラダ	オレンジ 麦パン、フレンチドレッシング、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、トマト、ひじき、にんにく	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 327 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 6.7 g 食塩 2.4 g
14 (木) ご飯 みそ汁 さばの焼きおろし煮 白菜とツナのごま酢あえ	グレープフルーツ 米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、お好み焼き粉	牛乳、さば、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、米みそ、かつお節	はくさい、グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、わかめ、あさつき、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.0 g 食塩 2.4 g
15 (金) ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め ほうれん草のごまあえ	バナナ 米、食パン、砂糖、焼ふ、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、豚肉、しらす干し、かまぼこ、米みそ	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 じゃこマヨトースト	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.3 g 食塩 2.5 g
16 (土) 醤油ラーメン 麦茶 大根とツナのあえ物 果物	生中華めん、グラニュー糖、油、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豚、ツナ油漬缶	オレンジ、だいこん、コーン缶、きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.1 g 食塩 2.7 g
18 (月) ひじきご飯 豚汁 ほうれん草のおかかあえ パイナップル(0・1歳バナナ)	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ、豚肉、米みそ、かまぼこ、バター、かつお節	ほうれん草、パイナップル、もやし、にんじん、だいこん、板こんにやく、ねぎ、ごぼう、ひじき、日本かぼちゃ	牛乳100 お菓子 牛乳130 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.1 g 食塩 2.6 g

19 (火) 味噌ラーメン 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ キウイフルーツ	生中華めん、米、ごま、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、油揚げ、米みそ	キウイフルーツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.3 g 食塩 2.1 g
20 (水) ご飯 中華スープ 豚肉とポテトのチンジャオ風 小松菜のサラダ	グレープフルーツ 米、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉	こまつな、ブロッコリー、もやし、たけのこ、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン おせんべい	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.0 g 食塩 2.7 g
21 (木) ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き 小松菜の磯香和え	オレンジ 米、焼ふ、砂糖	牛乳、さわら、こしあん、かまぼこ、米みそ	オレンジ、こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんこサンド	エネルギー 435 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.3 g 食塩 1.9 g
22 (金) 麦パン ロヒ・ケイット(フィンランド) 鶏肉のバーベキュー焼き キャベツときゅうりのサラダ	バナナ 麦パン、小麦粉、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ベにさけ、調製豆乳、クリーム、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マーマレード	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 21.5 g 食塩 2.4 g
23 (土) けんちんうどん 麦茶 キャベツの昆布和え 果物	ゆでうどん	牛乳、豚肉、油揚げ	パイン缶、キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g
25 (月) 中華どんぶり 春雨スープ もやしとニラのあえ物 キウイフルーツ	米、焼ふ、はるさめ、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、焼き豚、バター	はくさい、キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、たけのこ、ピーマン、わかめ、しいたけ、しょうが	お菓子 牛乳100 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.5 g 食塩 2.2 g
26 (火) ミートスパゲティ コンソメスープ ミモザサラダ パイナップル(0・1歳バナナ)	さつまいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、粉チーズ	たまねぎ、パイナップル、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、あさつき、にんにく	牛乳 お菓子 牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 27.0 g 食塩 2.6 g
27 (水) ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め ほうれん草のごまあえ	バナナ 米、食パン、砂糖、焼ふ、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、豚肉、しらす干し、かまぼこ、米みそ	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 じゃこマヨトースト	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.3 g 食塩 2.5 g
28 (木) 麦パン 野菜スープ(★ラッキー) タンドリーチキン ひじきときゅうりのサラダ	オレンジ 麦パン、コーンフレーク、フレンチドレッシング、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、トマト、ひじき、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 425 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 11.6 g 食塩 2.9 g
29 (金) ご飯 みそ汁 さばの焼きおろし煮 白菜とツナのごま酢あえ	グレープフルーツ 米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、お好み焼き粉	牛乳、さば、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、米みそ、かつお節	はくさい、グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、わかめ、あさつき、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.0 g 食塩 2.4 g
30 (土) 醤油ラーメン 麦茶 大根とツナのあえ物 果物	生中華めん、グラニュー糖、油、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豚、ツナ油漬缶	オレンジ、だいこん、コーン缶、きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.1 g 食塩 2.7 g

\*天候など都合によりメニューを変更することがあります。

\*誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

今月の平均栄養価 3歳未満児:エネルギー476kcal たんぱく質20.1g 脂質17.7g 食塩1.9g  
3歳以上児:エネルギー506kcal たんぱく質21.4g 脂質17.5g 食塩2.2g

# 東中川保育園 5月 中期食・後期食献立表

令和8年



\*午前・午後に麦茶を提供しています。魚はカレイ、そばろは鶏ひき肉を提供しています。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
午前					おかゆ きゅうりと玉ねぎのスープ 豆腐と人参煮 果物	おかゆ きゃべつときゅうりのスープ 玉ねぎのそばろ煮 果物
午後					玉ねぎと人参の味噌うどん 白身魚のきゅうり煮 果物	きゅうりと玉ねぎのうどん 豆腐ときゃべつ煮 果物
	4	5	6	7	8	9
午前				おかゆ 人参とブロッコリーの味噌汁 豆腐の玉ねぎ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 小松菜のそばろ煮 果物	おかゆ きゅうりと大根のスープ 白身魚ときゃべつ煮 果物
午後				人参と玉ねぎのうどん 白身魚のブロッコリー煮 果物	小松菜と玉ねぎの味噌うどん 豆腐の人参煮 果物	大根ときゃべつのうどん きゅうりのそばろ煮 果物
	11	12	13	14	15	16
午前	おかゆ 人参ときゃべつのスープ 白菜のそばろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎとブロッコリーの味噌汁 豆腐とさつまいも煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゃべつのスープ 白身魚の小松菜煮 果物	おかゆ 白菜と人参の味噌汁 大根のそばろ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 豆腐のほうれん草煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ 白身魚のきゅうり煮 果物
午後	白菜と人参の味噌うどん 白身魚のきゃべつ煮 果物	玉ねぎと人参のうどん ブロッコリーのそばろ煮 果物	パン(パン粥) 小松菜と玉ねぎのスープ 豆腐ときゃべつ煮 果物	人参と大根のうどん 白身魚と白菜煮 果物	ほうれん草と玉ねぎの味噌うどん 人参のそばろ煮 果物	きゅうりと人参のうどん 豆腐の大根煮 果物
	18	19	20	21	22	23
午前	おかゆ 大根と人参のスープ 白身魚のじゃがいも煮 果物	おかゆ 人参とブロッコリーの味噌汁 豆腐の玉ねぎ煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ 人参のそばろ煮 果物	おかゆ 小松菜と人参の味噌汁 白身魚の玉ねぎ煮 果物	おかゆ きゃべつと玉ねぎのスープ 豆腐とじゃがいも煮 果物	おかゆ きゅうりときゃべつのスープ 大根のそばろ煮 果物
午後	人参とほうれん草の味噌うどん 大根のそばろ煮 果物	人参と玉ねぎのうどん 白身魚のブロッコリー煮 果物	玉ねぎと人参のおじや 豆腐の小松菜煮 果物	小松菜と玉ねぎのうどん 人参のそばろ煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎときゅうりのスープ 白身魚ときゃべつ煮 果物	大根ときゃべつのうどん 白身魚のきゅうり煮 果物
	25	26	27	28	29	30
午前	おかゆ 人参ときゃべつのスープ 白菜のそばろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎとブロッコリーの味噌汁 豆腐とさつまいも煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 白身魚のほうれん草煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゃべつのスープ 小松菜のそばろ煮 果物	おかゆ 白菜と人参の味噌汁 豆腐と大根煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ 白身魚のきゅうり煮 果物
午後	白菜と人参の味噌うどん 白身魚のきゃべつ煮 果物	玉ねぎと人参のうどん ブロッコリーのそばろ煮 果物	ほうれん草と玉ねぎのおじや 豆腐の人参煮 果物	パン(パン粥) 小松菜と玉ねぎのスープ 白身魚ときゃべつ煮 果物	人参と大根のうどん 白菜とそばろ煮 果物	きゅうりと人参のうどん 豆腐の大根煮 果物