

# 令和8年 5月分献立表

新座市保育園

日	曜日	献立名			主な食品名			
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力に 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	15	金	牛乳 ビスケット	ごはん かじきの新たまソース おかかあえ みそ汁	【こどもの日献立】 牛乳 エメラルドケーキ	ビスケット、胚芽精米、 片栗粉、サラダ油、三温 糖、薄力粉、バター	牛乳、かじぎ、煮干し (だし)、粉末かつお節、 わかめ、みそ、たまご、 サラダチーズ	しょうが、玉ねぎ、にん にく、葉ねぎ、キャベ ツ、小松菜、人参、大 根、えのき、ほうれん草
2	16	土	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン 小松菜のスープ トマト	牛乳 まるパン あまなつ	せんべい、スパゲッ ティ、サラダ油、パン	牛乳、豚こま肉、粉チー ズ、ベーコン、煮干し (だし)、こんぶ(だし)	人参、玉ねぎ、青ピーマ ン、ぶなしめじ、キャベ ツ、小松菜、トマト、あ まなつ
	18	月	牛乳 ビスケット	ごはん じゃがいものそぼろ煮 浅漬け すまし汁	牛乳 豆腐ナゲット	ビスケット、胚芽精米、 じゃがいも、サラダ油、 三温糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、煮干し (だし)、木綿豆腐、鶏ひ き肉	玉ねぎ、人参、干し椎 茸、グリーンピース、キャ ベツ、きゅうり、白菜、 ぶなしめじ、長ねぎ
	19	火	牛乳 せんべい	ごはん さばの塩焼き のりあえ みそ汁	フルーツ寒天 クラッカー	せんべい、胚芽精米、 じゃがいも、三温糖、ク ラッカー	牛乳、塩さば、きざみの り、油揚げ、煮干し(だ し)、みそ、粉寒天	キャベツ、人参、小松 菜、玉ねぎ、みかん缶、 もも缶、パイン缶
	20	水	牛乳 ビスケット	豚丼 おひたし トマト みそ汁	牛乳 シュガーバタートースト	ビスケット、胚芽精米、 しらたき、三温糖、食パ ン、バター、グラニュー 糖	牛乳、豚こま肉、油揚 げ、煮干し(だし)、みそ	玉ねぎ、えのき、長ね ぎ、白菜、小松菜、人 参、トマト、大根
7	21	木	りんごジュース チーズ	ごはん ミルクカレー アスパラサラダ	せんべい 7日 飲むヨーグルト 21日 ほうじ茶 そら豆	胚芽精米、じゃがいも、 クリームコーン缶、薄力 粉、バター、サラダ油、 ホールコーン、せんべい	チーズ、豚こま肉、牛 乳、ロースハム、飲む ヨーグルト	りんごジュース、人参、 玉ねぎ、にんにく、しょ うが、キャベツ、きゅう り、アスパラガス、そら 豆
	22	金	牛乳 せんべい	チャンポンめん かぼちゃの甘煮 ポイルウィンナー トマト	牛乳 クイックブレッド	せんべい、蒸し中華め ん、サラダ油、片栗粉、 三温糖、薄力粉、バター	牛乳、豚こま肉、かまほ こ、煮干し(だし)、ウイ ンナー、プレーンヨーグ ルト	人参、緑豆もやし、白 菜、玉ねぎ、かぼちゃ、 トマト、干しぶどう
	23	土	牛乳 せんべい	チキンピラフ キャベツとコーンのスー プ トマト	牛乳 まるパン あまなつ	せんべい、胚芽精米、サ ラダ油、ホールコーン、 パン	牛乳、鶏こま肉、ベー コン、煮干し(だし)、こ んぶ(だし)	人参、玉ねぎ、ぶなしめ じ、グリーンピース、キャ ベツ、トマト、あまなつ
11	25	月	ぶどうジュース チーズ	たけのこごはん 鮭の西京焼 煮びたし すまし汁	牛乳 カラフルスパゲッティ	胚芽精米、三温糖、スパ ゲッティ、サラダ油	チーズ、油揚げ、鶏こま 肉、生鮭、みそ、煮干し (だし)、わかめ、牛乳、 ベーコン	ぶどうジュース、ゆでた けのこ、人参、干し椎 茸、小松菜、ぶなしめ じ、長ねぎ、玉ねぎ、赤 パプリカ、黄パプリカ、 パセリ
	26	火	ヨーグルト	ごはん 八宝豆腐 スティック野菜 みそ汁	牛乳 きな粉蒸しパン	胚芽精米、サラダ油、三 温糖、ごま油、片栗粉、 薄力粉	ヨーグルト、木綿豆腐、 豚ひき肉、油揚げ、煮干 し(だし)、みそ、牛乳、 きな粉、調製豆乳	人参、ゆでたけのこ、に ら、干し椎茸、緑豆もや し、きゅうり、キャベ ツ、小松菜
	27	水	牛乳 せんべい	ロールパン スコップコロック ポイルキャベツ トマト 人参スープ	チーズおにぎり ほうじ茶	せんべい、米粉ロール、乾 燥マッシュポテト、パン 粉、サラダ油、胚芽精 米、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、調製豆 乳、ベーコン、煮干し (だし)、サラダチーズ、 粉末かつお節	玉ねぎ、人参、キャベ ツ、トマト
	28	木	牛乳 ビスケット	じゃじゃ麺 さつまいもの甘煮 スナップえんどう トマト	牛乳 みそパン	ビスケット、うどん、サ ラダ油、三温糖、ごま 油、片栗粉、さつまい も、薄力粉	牛乳、豚ひき肉、赤み そ、たまご、みそ	ゆでたけのこ、人参、玉 ねぎ、干し椎茸、きゅう り、しょうが、スナップ えんどう、トマト
	29	金	牛乳 せんべい	ごはん キャベツの糠刈り コーンサラダ 白菜のスープ	牛乳 焼きポテト	せんべい、胚芽精米、三 温糖、片栗粉、ホール コーン、サラダ油、新 じゃがいも	牛乳、鶏ひき肉、たま ご、わかめ、ベーコン、 こんぶ(だし)、煮干し (だし)	キャベツ、きゅうり、白 菜、玉ねぎ、ぶなしめじ
	30	土	牛乳 せんべい	野菜うどん ブロッコリーおかかあえ	牛乳 まるパン あまなつ	せんべい、うどん、パン	牛乳、わかめ、鶏こま 肉、煮干し(だし)、こ んぶ(だし)、粉末かつお節	えのき、キャベツ、小松 菜、長ねぎ、人参、ブ ロッコリー、あまなつ
	お誕生会		牛乳 ビスケット	チキンピラフ 鶏肉のオレンジ焼 フレンチサラダ かぶのスープ メロン	りんごゼリー ビスケット ビスケット (幼児のみ) あまなつ	ビスケット、胚芽精米、 サラダ油、マーマレー ド、三温糖、ビスケット	牛乳、鶏こま肉、鶏も も肉、ベーコン、煮干し (だし)、こんぶ(だし)、 アガー	人参、玉ねぎ、ぶなしめ じ、グリーンピース、にん にく、しょうが、キャベ ツ、きゅうり、かぶ、か が葉、メロン、りんご ジュース、あまなつ

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。  
「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。  
まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。



月間平均栄養摂取量	1・2歳児		3歳児以上	
	エネルギー(kcal)	<sup>73</sup> /年齢相応によるたんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	<sup>73</sup> /年齢相応によるたんぱく質(g)
※日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づき栄養計算	504	20	559	22.5