令和8年度

5月 献立表

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3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	調味料	10時おやつ／3時おやつ	栄養価
01（金）	チキンライス　たけのこのすまし汁 ハンバーグ　オレンジつぶつぶゼリー エビフライ グリーンサラダ	七分つき米、パン粉、砂糖、たまねぎドレッシング	豚ひき肉、鶏もも肉、卵、ゼラチン、無塩バター	オレンジ濃縮果汁、みかん缶、たまねぎ、ブロッコリー、**たけのこ**（ゆで）、**きゅうり**、ピーマン、生わかめ、ね	ケチャップ、おろしにんにく、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 せんべい お茶 柏もち フルーツ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 299 mg
02（土）	御飯　フルーツ ほっけの塩焼き ほうれん草の白あえ 里芋の味噌汁	米、さといも、焼ふ（板ふ）、砂糖	牛乳、ほっけ、木綿豆腐、白みそ、米みそ（甘みそ）、すりごま	オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えだまめ	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 486 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 470 mg
07（木）	御飯　福神漬け さつまいもカレー　フルーツ サラスパサラダ トマト	米、さつまいも、サラダ用スパゲティー、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	ヨーグルト（無糖）、豚肉（もも）、ハム	バナナ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、トマト、もも缶、ダイス、みかん缶、きゅうり、福神漬	カレールウ	牛乳 クラッカー お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 603 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 278 mg
08（金）	御飯　フルーツ たらの照り焼き ひじきの五目煮 けんちん汁	米、さといも、砂糖、ごま油	たら、木綿豆腐、豚肉（肩ロース）、かめちくわ、蒸し大豆、油揚げ	りんご濃縮果汁、パイナップル、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ひじき	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい りんごジュース おかし	エネルギー 417 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 9.3 g カルシウム 232 mg
09（土）	御飯　フルーツ 豚肉と厚揚げの味噌いため きゅうりの酢の物 ふのりの味噌汁	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉（もも）、生揚げ、木綿豆腐、**米みそ**（甘みそ）、**ちくわ**、いわし（煮**干し**）	バナナ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にん**じん**、たま**ねぎ**、カット**わ**かめ、**ふのり**（**素干**）	酢	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.2 g カルシウム 383 mg
11（月）	御飯　フルーツ 鶏肉のマーマレード焼き 五目野菜のみそ煮 卵の味噌汁	米、さといも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ（甘みそ）、白みそ、いわし（煮干し）	バナナ、ごぼう、れんこん、こまつな、にんじん、ねぎ、しいたけ、マーマレード	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 470 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 14.1 g カルシウム 352 mg
12（火）	御飯　フルーツ 鮭のちゃんちゃん焼き いんげんのごま和え なめこの味噌汁	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、さけ、豆乳、絹ごし豆腐、米みそ（甘みそ）、いわし（煮干し）、すりごま	**グレープフルーツ**、**キャベツ**、**いんげん**（**ゆで**）、**もやし**、たまねぎ、にんじん、なめこ、コーン（冷凍）、ねぎ		牛乳 ビスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 607 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 423 mg
13（水）	中華丼 小松菜のおかかあえ しめじの味噌汁 フルーツ	七分つき米、ごま油、片栗粉、焼ふ（板ふ）	牛乳、豚肉（肩ロース）、米みそ（甘みそ）、いわし（煮干し）、かつお節	キャベツ、こまつな、バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、えだまめ（冷凍）、しめじ、たけのこ（ゆで）、しいた	しょうゆ、食塩	牛乳 フルーツ 牛乳 おかし	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.2 g カルシウム 387 mg
14（木）	御飯　フルーツ シーフードカレー 春雨サラダ 福神漬け	米、じゃがいも、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	ヨーグルト（加糖）、卵、ツナ油漬缶、いか、ハム	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、福神漬	カレールウ、しょうゆ、酢	牛乳 ビスケット お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 287 mg
15（金）	わかめラーメン 焼きぎょうざ レタス フルーツ	生中華めん、七分つき米、ぎょうざ（冷凍）、板こんにゃく	鶏もも肉	パイナップル、にんじん、レタス、コーン（冷凍）、ごぼう、万能ねぎ、生わかめ、いんげん、干ししいたけ、キャベツ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい お茶 五目御飯	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.8 g カルシウム 192 mg
16（土）	御飯　フルーツ さばの竜田揚げ 大根サラダ たまねぎの味噌汁	米、油、片栗粉	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ（甘みそ）、いわし（煮干し）	グレープフルーツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ	ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.2 g カルシウム 306 mg
18（月）	御飯　フルーツ たらの西京焼き 切干大根と里芋の旨煮 せんべい汁	米、さといも、かやきせんべい、しらたき、砂糖、油	牛乳、たら、鶏むね肉、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）	キャベツ、ごぼう、ねぎ、まいたけ、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 482 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 365 mg
19（火）	肉ごぼううどん ササミのゴママヨサラダ フルーツ	ゆでうどん、米、砂糖、マヨネーズ	牛乳、牛肉（もも）、鶏ささ身、うずら卵、ベーコン、すりごま、ピザ用チーズ、無塩バター	オレンジ、もやし、ごぼう、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、コーン（冷凍）、万能ね	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、食塩	牛乳 スティックパン お茶 チーズリゾット	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.2 g カルシウム 361 mg
20（水）	御飯　フルーツ ほっけの香り味噌焼き すき昆布の煮物 豆腐の味噌汁	フライドポテト、米、しらたき、油、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ、絹ごし豆腐、米みそ（甘みそ）、白みそ、さつま揚げ、いわし（煮干し）、すりごま	グレープフルーツ、ごぼう、ねぎ、刻みこんぶ、にんじん	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 クラッカー 牛乳 フライドポテト	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 24.1 g カルシウム 434 mg
21（木）	御飯 チリコンカン 温野菜サラダ フルーツ	じゃがいも、米、ロールパン、マヨネーズ、三温糖、コーンスターチ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、大豆（ゆで）、卵（黄）、米みそ（甘みそ）、すりごま、バター	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰	ケチャップ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 ウエハース 牛乳 カスタードクリームパン	エネルギー 695 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.1 g カルシウム 332 mg

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3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	調味料	10時おやつ／3時おやつ	栄養価
22（金）	御飯　フルーツ 回鍋肉 きゅうりとちくわの中華和え 鶏ときのこのスープ	米、砂糖、ビスケット、ごま油	豚肉（肩ロース）、豆乳、牛乳、ヨーグルト（無糖）、鶏むね肉、生クリーム、卵、かまぼこ、バター、ゼラチン、	キャベツ、オレンジ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、ピーマン、まいたけ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、ン	オイスターソース、酢、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、コンソメ、食塩	牛乳 ビスケット お茶 豆乳ケーキ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.7 g カルシウム 283 mg
23（土）	御飯　フルーツ がんもどき 小松菜の塩昆布和え かぶの味噌汁	米、上新粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、ちりめん干し、いわし（煮干し）、すりごま、かつお節	バナナ、こまつな、にんじん、もやし、かぶ、かぶ・葉、塩こんぶ、あおのり	食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 537 mg
25（月）	御飯　フルーツ たらのしょうが焼き おでん わかめの味噌汁	米、板こんにゃく、砂糖	牛乳、たら、うずら卵水煮缶、生揚げ、絹ごし豆腐、ちくわ、米みそ（甘みそ）、さつま揚げ、いわし（煮干し）	だいこん、オレンジ、たまねぎ、生わかめ、しょうが、こんぶだし用	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 467 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 387 mg
26（火）	御飯　フルーツ 納豆揚げ 三色おひたし 大根の味噌汁	米、小麦粉、てんぷら粉、油、砂糖	牛乳、納豆、無塩バター、鶏ひき肉、卵、白みそ、黒ごま、すりごま、油揚げ、かつお節	キャベツ、オレンジ、ミックスベンタブル（冷凍）、たいこん、にんじん、まいたけ、万能ねぎ、菊のり		牛乳 ビスケット 牛乳 ごまクッキー	エネルギー 720 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 34.5 g カルシウム 442 mg
27（水）	サンドイッチ　フルーツ スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ 押し麦のスープ	食パン、マヨネーズ、フレンチドレッシング（分離型）、マカロニ・スパゲティー、パン粉、押麦、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、豚肉（ばら）	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、コーン（冷凍）、いちごジャム	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、酒、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 490 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 24.8 g カルシウム 342 mg
28（木）	御飯　福神漬け チキンカレー　フルーツ レタスのサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、絹ごし豆腐、鶏むね肉、ハム、きな粉	バナナ、にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、キャベツ、コーン缶、福神漬、グリンピース（冷凍）	カレールウ、ノンオイル和風ドレッシング	お茶ゼリー 牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 180 mg
29（金）	御飯　フルーツ 鮭の塩焼き おくらの胡麻和え キャベツの味噌汁	米、コーンフレーク、砂糖	さけ、生揚げ、米みそ（甘みそ）、いわし（煮干し）、すりごま	オレンジ、オクラ、キャベツ、もやし、コーン（冷凍）、にんじん	食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 432 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 9.6 g カルシウム 321 mg
30（土）	親子そうめん もやしのゆかりあえ フルーツ	ゆでそうめん、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、バナナ、きゅうり	しょうゆ、みりん、食塩、酢	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 288 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 297 mg

レシピ紹介
鶏肉のマーマレード焼

＜材料＞
- 鶏もも肉　300g
- マーマレードジャム　小さじ2
- しょうゆ　大さじ1
- 酒　小さじ2

＜作り方＞
① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
② しょうゆ、酒、マーマレードを混ぜて、鶏肉を30分以上漬け込む。
③ フライパンに油をしいて焼く。
　またはオーブンで焼く。（180℃で20分）

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは１日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。食べることで体も心も目覚め、集中力や免疫力も高まります。お休みの日も毎日しっかり食べて、健やかな成長と楽しい日々を送りましょう。

子どもと一緒にキッチンへ

子どもと一緒にキッチンに立つ時間は、親子の楽しいふれあいの時間。料理を通して食べることの楽しさや感謝の気持ちがはぐくまれ、自立心や集中力も少しづつ身についていきます。手を使った体験は感性を育て、栄養への興味や理解にもつながります。年齢に合わせてできることから始めて、会話を楽しみながら、安全に取り組んでみましょう。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※３歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

１日（金）５月生まれの誕生会
２３日（土）手づくり弁当日（もも・うめ・さくら）
３０日（土）運動会雨天延期の際、手作り弁当日