

2026年5月予定献立表

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。 尾山台保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	乳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼+おやつ)
月	11 25	魚の鍋照り 筍の煮物 ごはん キャベツとアスパラの味噌汁	魚・生姜・醤油・みりん・砂糖・酒・かつおだし たけのこ・じゃがいも・人参・絹さや・刻み昆布・醤油・みりん・かつおだし 胚芽米 キャベツ・アスパラガス・玉葱・人参・味噌・煮干し・かつおだし		あんかけ焼きそば 中華麺・豚肉・油・にんにく・生姜・人参・玉葱 もやし・キャベツ・にら・乾椎茸・かつおだし・塩・醤油・片栗粉・ごま油 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.4 g
火	12 26	牛肉とアスパラのオムレツ フレンチサラダ ごはん 麩とわかめの味噌汁	鶏卵・牛肉・アスパラガス・玉葱・トマト・塩・バター・牛乳 キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・はちみつ・塩 胚芽米 麩・わかめ・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	酢→かつおだし	鮭ごはん 胚芽米・鮭・醤油・白ごま・刻み海苔 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17 g
水	13 27	家常豆腐 さつまいもの金平 ごはん ふきの清汁	生揚げ・鶏肉・人参・こんにゃく・たけのこ・乾椎茸・絹さや・油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉・ごま油 さつまいも・人参・いんげん・砂糖・みりん・醤油・油 胚芽米 ふき・人参・えのき・醤油・塩・かつおだし	焼き豆腐	フルーツクリームサンド(みかん) 食パン・生クリーム・砂糖・みかん缶 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19 g
木	14 28	鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草ともやしのごま浸し ごはん ざくざく汁(福島県)	鶏肉・味噌・みりん・酒・片栗粉・醤油(乳児のみ)・かつおだし(乳児のみ) ほうれん草・もやし・人参・黒ごま・醤油・かつおだし 胚芽米 鶏肉・こんにゃく・大根・人参・ごぼう・里芋・青菜・醤油・塩・かつおだし	肉団子	じゃがバター(北海道) じゃがいも・バター・塩・青のり くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.2 g
金	1 15 29	白身魚とアスパラのかき揚げ 春キャベツのゆかり和え ごはん 切干大根の味噌汁	魚・アスパラガス・玉葱・人参・小麦粉・片栗粉・塩・油 キャベツ・きゅうり・人参・ゆかり・醤油・かつおだし 胚芽米 切干大根・人参・玉葱・絹さや・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		変わりちまき 胚芽米・もち米・たけのこ・人参・小松菜・乾椎茸 干ぼたて・ごま油・醤油・塩・砂糖 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.6 g
土	2 16 30	ミートソーススパゲッティ 煮豆 野菜のスープ/くだもの	スパゲッティ・豚肉・牛肉・玉葱・人参・乾椎茸・トマト缶・ケチャップ・油・塩 金時豆・砂糖・塩 キャベツ・玉葱・人参・青菜・醤油・塩・かつおだし/くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり 麦茶	
月	18	豆腐とぼたての塩炒め グリーンサラダ ごはん 孟宗汁(山形県)	豆腐・豚肉・ぼたて缶・人参・玉ねぎ・小松菜・生姜・にんにく・油・塩・醤油・みりん・片栗粉 キャベツ・きゅうり・アスパラガス・油・酢・塩・砂糖 胚芽米 油揚げ・たけのこ・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	酢→かつおだし	さつまいもきな粉揚げ さつまいも・油・きな粉・砂糖・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18 g 脂質 17.5 g
火	19	納豆入り玉子焼き おかひじきの和え物 ごはん えのきの味噌汁	鶏卵・納豆・ほうれん草・人参・油・醤油・みりん おかひじき・もやし・人参・醤油・かつおだし・かつお節 胚芽米 えのき・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		ツナマヨごはん 胚芽米・醤油・ツナ缶・マヨネーズ(卵無し)・白ごま くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18 g 脂質 13.8 g
水	20	ポークビーンズ(アメリカ) コールスローサラダ(アメリカ) ごはん 新玉葱のカレースープ	豚肉・大豆・玉葱・人参・グリーンピース・油・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・塩・片栗粉 キャベツ・きゅうり・人参・コーン缶・マヨネーズ(卵無し)・酢・砂糖・塩 胚芽米 キャベツ・玉葱・人参・青菜・カレー粉・醤油・塩・みりん・かつおだし	酢抜き	人参ヨーグルトケーキ 人参・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター ヨーグルト・牛乳 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.6 g
木	7 21	魚の南部焼き(醤油) 新じゃがいもの炒め煮 ごはん もやしの味噌汁	魚・醤油・みりん・砂糖・白ごま 新じゃがいも・人参・玉葱・絹さや・醤油・塩・砂糖・油・かつおだし 胚芽米 もやし・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		ごぼうごはん 胚芽米・人参・ごぼう・油揚げ・青のり 酒・塩・醤油・みりん くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.4 g
金	8 22	豆腐ハンバーグ 小松菜ともやしの磯辺和え ごはん 大根の味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・人参・ひじき・パン粉(卵無し)・塩・醤油・砂糖・片栗粉 小松菜・人参・もやし・刻みのり・醤油・砂糖 胚芽米 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		豆乳クリームパン 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 コーンスターチ くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.5 g
土	9 23	プルコギ丼 大根のそぼろ煮 野菜の味噌汁/くだもの	胚芽米・牛肉・春雨・玉葱・人参・にら・ごま油・にんにく・醤油・みりん・砂糖・白ごま・かつおだし 大根・青菜・鶏肉・醤油・みりん・砂糖・片栗粉・かつおだし キャベツ・玉葱・人参・味噌・かつおだし/くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	<今月の伝統行事> 1日 端午の節句(ちまき)	

※栄養価は幼児クラスのもので、乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 エネルギー524kcal たんぱく質20g 脂質14.7g カルシウム232mg