

2026年05月 献立表

「28大アレルギー」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。

28大アレルギーの項目は本掲載のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性がありませ										野の花園5月		幼児食	
日	曜	献立名			28大アレルギー	赤	黄	緑	その他	栄養価			
		昼食	午後おやつ	体をつくる		エネルギーのもとになる	体の調子を整える						
1	金	彩りちらし寿司 鶏とじゃがいもの青のり炒め すまし汁(しめじ・にんじん・はくさい)	牛乳 柏餅風蒸しパン(豆乳・米粉)	鶏肉 大豆 乳 小麦	鶏ひき肉★ 油揚げ★ 刻みのり 鶏もも肉★ あおのり 牛乳★ 豆乳★	米 三温糖 油 砂糖 じゃがいも 米粉 こしあん	にんじん コーン グリンピース たまねぎ しめじ はくさい	しょうゆ★ 食塩 酢 塩こうじ かつお・昆布だし ベーキングパウダー 抹茶	エネルギー:480kcal たんぱく質:22.1g 脂質:13.9g 炭水化物:73.0g カルシウム:190mg 食塩相当量:1.4g				
2 16 30	土	生揚げとチンゲン菜のそぼろ丼 アスパラとベーコンのソテー(じゃが芋) みそ汁(玉ねぎ・だいこん・わかめ)	牛乳 おやつソースうどん(キャベツ・にんじん)	大豆 豚肉 乳 鶏肉 小麦 りんご	生揚げ★ 豚ひき肉★ ベーコン★ わかめ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 鶏もも肉★ 削り節 あおのり	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 干しうどん★	チンゲンサイ にんじん おろしにんにく アスパラガス えのきたけ たまねぎ だいこん キャベツ	かつお・昆布だし しょうゆ★ 中濃ソース★ 食塩	エネルギー:495kcal たんぱく質:21.3g 脂質:17.0g 炭水化物:69.5g カルシウム:236mg 食塩相当量:1.7g				
7 21	木	ごはん 豚のしょうが焼き風 小松菜とマカロニサラダ(ハム) みそ汁(切干・高野豆腐・にんじん) マスカットゼリー	牛乳 豆乳レーズンパン	小麦 大豆 豚肉 乳	豚肉(もも)★ ハム★ 高野豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★	米 砂糖 マカロニ★ 油 マスカットゼリー ホットケーキ粉★	たまねぎ にんじん こまつな 切干大根 レーズン	しょうゆ 酒 酢 食塩 かつお・昆布だし	エネルギー:538kcal たんぱく質:20.1g 脂質:13.2g 炭水化物:87.4g カルシウム:240mg 食塩相当量:1.5g				
8 22	金	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とえのきの煮浸し(油揚げ) けんちん汁 オレンジ	牛乳 ピザトースト	小麦 大豆 乳 豚肉 ごま オレンジ	さわら 油揚げ★ 木綿豆腐★ 牛乳★ ウインナー★ ピザ用チーズ★	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油★ 食パン★	しょうが チンゲンサイ えのきたけ だいこん にんじん こまつな オレンジ★ たまねぎ ピーマン	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし しょうゆ★ 食塩 ケチャップ	エネルギー:530kcal たんぱく質:23.5g 脂質:19.7g 炭水化物:69.8g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.8g				
9 23	土	鶏キャベツ丼 大根のツナマヨドレサラダ(きゅうり) みそ汁(油揚げ・わかめ・しめじ)	牛乳 ココアマフィン(牛乳)	鶏肉 大豆 乳 小麦	鶏もも肉★ ツナ水煮缶 油揚げ★ カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 油 砂糖 マヨネーズタイプ調味料★ 小麦粉★	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん きゅうり しめじ	しょうゆ★ みりん かつお・昆布だし ベーキングパウダー ココア	エネルギー:500kcal たんぱく質:21.4g 脂質:17.1g 炭水化物:70.4g カルシウム:218mg 食塩相当量:1.3g				
11 25	月	ごはん 鯉の塩こうじ焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ねぎ・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 肉まん	大豆 乳 さけ 小麦 ごま 豚肉	さけ★ 挽きわり納豆★ わかめ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 砂糖 マスカットゼリー 肉まん★	キャベツ にんじん かぼちゃ ねぎ	塩こうじ しょうゆ★ かつお・昆布だし	エネルギー:488kcal たんぱく質:22.4g 脂質:11.2g 炭水化物:78.0g カルシウム:177mg 食塩相当量:1.4g				
12 26	火	鶏とまいたけのうどん 生揚げの磯辺焼き チンゲン菜と竹輪のナムル(にんじん)	牛乳 ピラフ(ウインナー)	鶏肉 大豆 乳 豚肉 小麦 ごま	鶏もも肉★ 生揚げ★ あおのり 竹輪★ 牛乳★ ウインナー★	干しうどん★ 砂糖 マヨネーズタイプ調味料★ ごま油★ 白いりごま★ 米	にんじん たまねぎ まいたけ チンゲンサイ 赤ピーマン コーン パセリ粉	かつお・昆布だし 食塩 しょうゆ★	エネルギー:490kcal たんぱく質:23.7g 脂質:17.0g 炭水化物:65.7g カルシウム:270mg 食塩相当量:1.6g				
13 27	水	食パン タンドリーチキン ほうれん草とひじきのツナマヨドレサラダ ミネストローネ(ベーコン)	牛乳 鶏そぼろごはん	豚肉 乳 鶏肉 大豆 小麦	豚肉(もも)★ ヨーグルト(無糖)★ ひじき ツナ水煮缶 ベーコン★ 牛乳★ 鶏ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★	食パン★ マヨネーズタイプ調味料★ じゃがいも 油 砂糖 米	たまねぎ おろしにんにく おろししょうが ほうれん草 こんな コーン キャベツ 葉ねぎ	カレー粉 食塩 ケチャップ しょうゆ★ かつおだし汁 かつお・昆布だし	エネルギー:522kcal たんぱく質:26.8g 脂質:21.4g 炭水化物:62.2g カルシウム:194mg 食塩相当量:1.7g				
14 28	木	ごはん 炒り豆腐(鶏肉) ひじきと切干大根の煮物(グリンピース) みそ汁(かぼちゃ・こまつな・玉ねぎ) バナナ	牛乳 アスパラとハムのパスタ	大豆 鶏肉 乳 豚肉 小麦 バナナ	木綿豆腐★ 鶏もも肉★ ひじき 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ ハム★	米 油 砂糖 マカロニ★	にんじん たまねぎ 切干大根 グリンピース かぼちゃ こまつな バナナ★ アスパラガス おろしにんにく	しょうゆ★ みりん かつお・昆布だし 食塩	エネルギー:506kcal たんぱく質:20.4g 脂質:11.2g 炭水化物:87.0g カルシウム:249mg 食塩相当量:1.5g				
15	金	ごはん 豚とスナッパエンドウの煮物 ブロッコリーのおかかしらす和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ・キャベツ)	牛乳 黒糖ケーキ	豚肉 大豆 乳 ごま 小麦	豚肉(もも)★ 釜揚げしらす 削り節 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★	米 じゃがいも 油 砂糖 白いりごま★ 黒砂糖 小麦粉★	にんじん スナッパエンドウ ブロッコリー しめじ たまねぎ キャベツ	かつお・昆布だし しょうゆ★ ベーキングパウダー	エネルギー:499kcal たんぱく質:22.2g 脂質:14.6g 炭水化物:75.8g カルシウム:241mg 食塩相当量:1.1g				
18	月	ごはん 鶏のチンジャオロース きゅうりとハムの春雨サラダ 中華スープ(生揚げ・わかめ・玉ねぎ)	牛乳 豆乳きなこ棒	鶏肉 豚肉 大豆 乳 ごま 小麦	鶏もも肉★ ハム★ 生揚げ★ カットわかめ 牛乳★ きな粉★ 調整豆乳★	米 ごま油★ 砂糖 はるさめ 油	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり	しょうゆ★ 食塩	エネルギー:495kcal たんぱく質:26.5g 脂質:17.0g 炭水化物:65.5g カルシウム:251mg 食塩相当量:0.9g				
19	火	豚とほうれん草のクリームパスタ かぼちゃとツナのサラダ コンソメスープ(えのき・パプリカ)	牛乳 しらす納豆チャーハン	豚肉 大豆 乳 小麦 ごま 鶏肉	豚肉(もも)★ 調整豆乳★ ツナ水煮缶 牛乳★ 挽きわり納豆★ 釜揚げしらす	スパゲッティ★ 油 小麦粉★ 砂糖 米 ごま油★	ほうれん草 たまねぎ クリームコーン かぼちゃ パセリ粉 えのきたけ 黄ピーマン にんじん	食塩 酢 しょうゆ★	エネルギー:522kcal たんぱく質:25.8g 脂質:15.0g 炭水化物:77.5g カルシウム:242mg 食塩相当量:1.1g				
20	水	ごはん 鶏肉じゃが 水菜としらすのマヨドレサラダ みそ汁(キャベツ・しめじ・豆腐)	牛乳 ブルーベリースコーン	鶏肉 大豆 乳 小麦	鶏むね★ 釜揚げしらす 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズタイプ調味料★ ホットケーキ粉★ ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん みずな だいこん コーン キャベツ しめじ	かつお・昆布だし しょうゆ★ みりん 食塩	エネルギー:494kcal たんぱく質:22.2g 脂質:12.5g 炭水化物:79.8g カルシウム:252mg 食塩相当量:1.1g				
29	金	ごはん 豚と野菜のカレー炒め 粉ふき芋 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ・玉ねぎ)	牛乳 おやつゆかりごはん 茹でスナッパエンドウ	豚肉 大豆 乳 小麦	豚肉(もも)★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズタイプ調味料★	キャベツ 赤ピーマン おろしにんにく チンゲンサイ たまねぎ スナッパエンドウ	しょうゆ★ 酒 カレー粉 食塩 かつお・昆布だし しそふりかけ	エネルギー:512kcal たんぱく質:20.7g 脂質:14.2g 炭水化物:81.7g カルシウム:188mg 食塩相当量:1.1g				
								目標値	月平均値				
								エネルギー	510kcal	505kcal			
								タンパク質	21.0g	22.6g			
								脂質	15.0g	15.6g			
								炭水化物	75.3g	74.0g			
								カルシウム	240mg	232mg			
								食塩相当量	1.5g	1.5g			