

令和 8年 5月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児 幼児	完全給食 副食給食		血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他		乳児	幼児
1	金 ・ 18	金 ・ 月	ごはん 豚肉の照り焼き 切干し大根とツナの炒め煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 甘夏柑	牛乳 炒めビーフン	豚もも肉 まぐろ油漬缶 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 小麦粉,油 胡麻油 じゃが芋 ビーフン	切干し大根,人参 玉ねぎ 甘夏柑 キャベツ ピーマン	しょう油,みりん 水,鶏ガラスープの素 こしょう,だし汁 コンソメ 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 18.1g 13.3g 1.5g	370kcal 18.4g 14.3g 1.8g
2	土 ・ 19	土 ・ 火	ごはん スクランブルエッグ 小松菜の胡麻和え 味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ)	牛乳 昆布ゆかりごはん	卵 豚挽肉 牛乳 味噌	はいが精米 油 白胡麻 砂糖	玉ねぎ,冷凍グリーンピース 小松菜,えのきたけ かぼちゃ 長ねぎ 塩昆布	塩 しょう油 だし汁 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 17.7g 14.3g 1.2g	427kcal 17.6g 15.4g 1.6g
7	・ 21	木	ロールパン おからハンバーグ フレンチサラダ 豆乳コーンスープ	牛乳 おかかごはん	豚挽肉,おから スキムミルク 豆乳 牛乳 花かつお	ロールパン,油 パン粉 かたくり粉 はいが精米 白胡麻	玉ねぎ,キャベツ きゅうり,セロリ みかん缶 クリームコーン パセリ	水,塩 こしょう,ケチャップ 酢 コンソメ しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 19.3g 18g 1.7g	456kcal 19g 17.1g 1.4g
8	・ 22	金	ごはん 魚のムニエル もやしの三杯酢 味噌汁(切干し大根・小松菜) 甘夏柑	のむヨーグルト 豆腐入りドーナツ	生鮭,味噌 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ) 絹豆腐 豆乳	はいが精米,米粉 油 バター 砂糖 上新粉	もやし,きゅうり 人参,コーン 切干し大根 小松菜 甘夏柑	塩,こしょう 酢 しょう油 だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477kcal 18.9g 12.8g 1.4g	386kcal 18.7g 12.3g 1.5g
9	・ 23	土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 野菜ソテー 味噌汁(生揚げ・ほうれん草) トマト	牛乳 レーズンロール	鶏もも肉(皮つき) 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 マーマレード 油 レーズンロール	キャベツ 人参 ピーマン ほうれん草 トマト	酒 しょう油 塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 20g 16.2g 1.5g	403kcal 21.1g 18.1g 1.8g
11	・ 25	月	ごはん 親子煮 きんぴらごぼう 清見柑	牛乳 雷パン	鶏もも肉(皮なし) 卵 牛乳 スキムミルク	はいが精米,砂糖 油 白胡麻 さつま芋 小麦粉	玉ねぎ,さやえんどう ごぼう 人参 しらたき 清見柑	しょう油,塩 だし汁 酒 ベーキングパウダー 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512kcal 19.8g 12.7g 0.9g	427kcal 20.1g 13.3g 1.3g
12	・ 26	火	カレー(ライス) シルバーサラダ 茹で野菜	牛乳 オレンジ寒天 ウエハース	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉,春雨 マヨネーズ,砂糖 麦ふあー	人参,玉ねぎ きゅうり スナックえんどう 粉寒天 みかんジュース	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 14g 17.8g 1.2g	430kcal 12.8g 19.6g 1.6g
13	・ 27	水	ロールパン 魚のオーロラスソース焼き そら豆のホクホクサラダ 牛乳	お茶 ピースごはん	めかじき 牛乳 しらす干し 油揚げ	ロールパン マヨネーズ 油 じゃが芋 はいが精米	そらまめ 人参 コーン グリーンピース	塩,こしょう ケチャップ,酢 麦茶,しょう油 酒,みりん だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	434kcal 17.5g 16g 1.3g	378kcal 16.9g 14.7g 1g
14	・ 28	木	ごはん アスパラガスのかき揚げ 甘酢和え 味噌汁(絹豆腐・長ねぎ) 清見柑	のむヨーグルト いりこの青のり風味 パウムクーヘン	豚もも肉,絹豆腐 味噌 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ) いりこ	はいが精米,小麦粉 白胡麻,油 砂糖 胡麻油 パウムクーヘン	人参,玉ねぎ アスパラガス,トマト きゅうり,生わかめ 長ねぎ,清見柑 青のり	水 塩 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 16.9g 12.8g 1.1g	378kcal 15.4g 11.8g 1.2g
15	・ 29	金	野菜うどん(汁) 卵焼き(味噌味) ひじきの五目煮 トマト	牛乳 黄名粉トースト	豚もも肉,卵 鶏挽肉,スキムミルク 味噌,凍り豆腐 油揚げ,牛乳 黄名粉	乾麺 油 砂糖 食パン はちみつ	キャベツ,人参 もやし,長ねぎ 干ひじき さやいんげん トマト	だし汁 塩 しょう油 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	444kcal 20.9g 16.1g 1.9g	432kcal 22.7g 18.6g 2g
16	・ 30	土	ごはん 生揚げのカレー炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁(麩・生わかめ) 甘夏柑	牛乳 カステラ	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 麩 カステラ	人参,玉ねぎ ピーマン,エリンギ ブロッコリー,コーン 生わかめ 甘夏柑	塩 カレー粉 酢 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 16.7g 14.6g 1.1g	402kcal 16.7g 15.8g 1.4g
20	水	水	ごはん 鶏レバーの炒め煮 マカロニの和え物 清汁(えのきたけ・オクラ) メロン	牛乳 みそポテト	鶏レバー まぐろ油漬缶 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 マカロニ じゃが芋 小麦粉	しらたき,ごぼう 生姜汁,さやいんげん 人参,きゅうり えのきたけ,オクラ メロン	しょう油,酒 酢,だし汁 塩 水 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 17.3g 15.7g 1.6g	419kcal 17.3g 17.3g 2g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)110gまたはロールパン50gを目分量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。