



亀有りりおっこ保育園 5月 給食献立表



令和8年

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		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				
1 (金)	ご飯 みそ汁 鶏肉のしょうが焼き キャベツのゆかりあえ	米、食パン、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム、油揚げ、米みそ	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、みかん缶、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 こいのぼりケーキ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g		
2 (土)	醤油ラーメン 麦茶 大根とツナのあえ物 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	オレンジ、だいこん、コーン缶、きゅうり、もやし、ねぎ、カットわかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.8 g		
7 (木)	味噌ラーメン 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ バナナ	生中華めん、米、ごま、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、油揚げ、米みそ	バナナ、ブロッコリー、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.1 g		
8 (金)	麦パン 野菜スープ タンドリーチキン ひじきときゅうりのサラダ	ロールパン、フレンチドレッシング、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、トマト、ひじき、にんにく	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 381 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.5 g		
9 (土)	チキンライス コンソメスープ キャベツのサラダ 果物	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 471 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.7 g		
11 (月)	中華どんぶり 春雨スープ もやしとニラのあえ物 キウイフルーツ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、焼き豚	キウイフルーツ、もやし、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、たけのこ、ピーマン、しいたけ、カットわかめ、しょうが	お菓子 牛乳100 牛乳130 おにぎり(災害用非常食)	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.7 g		
12 (火)	ミートスパゲティ コンソメスープ ミモザサラダ パイナップル(0・1歳バナナ)	スパゲティ、食パン、マヨネーズ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、パイナップル、ブロッコリー、こまつな、にんじん、トマトピューレ、にんにく、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 じゃこマヨトースト	エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.0 g		
13 (水)	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め ほうれん草のごまあえ	米、コーンフレーク、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、豚肉、かまぼこ、米みそ	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g		
14 (木)	麦パン ロヒ・ケイト(フィンランド) 鶏肉のバーベキュー焼き キャベツときゅうりのサラダ	さつまいも、ライ麦パン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ペにさけ、調製豆乳、クリーム、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g		
15 (金)	ご飯 みそ汁 鯖の焼きおろし煮 白菜とツナのごま酢あえ	米、お好み焼き粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま	牛乳、鯖、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、米みそ、かつお節	はくさい、グレープフルーツ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g		
16 (土)	けんちんうどん 麦茶 キャベツの昆布和え 果物	ゆでうどん、さいとも	牛乳、豚肉、油揚げ	パン缶、キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g		
18 (月)	ひじきご飯 豚汁 ほうれん草のおかかあえ グレープフルーツ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、油揚げ、豚肉、米みそ、バター、かまぼこ、かつお節	ほうれん草、グレープフルーツ、もやし、にんじん、だいこん、マーメイド・低糖度、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.8 g		

※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

※天候などによりメニューを変更することがあります。

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		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				
19 (火)	ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き 切干し大根のサラダ	米、ごま、砂糖、油	牛乳、さわら、こしあん、かにかまぼこ、米みそ	パイナップル、バナナ、もやし、キャベツ、えのき、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんこサンド	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.8 g		
20 (水)	ご飯 中華スープ 豚肉とポテトのチンジャオ風 小松菜のサラダ	米、砂糖、マヨネーズ、ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、こまつな、もやし、たけのこ、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン おせんべい	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.3 g		
21 (木)	味噌ラーメン 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ キウイフルーツ	生中華めん、米、ごま、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、油揚げ、米みそ	キウイフルーツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.1 g		
22 (金)	麦パン 野菜スープ タンドリーチキン ひじきときゅうりのサラダ	ロールパン、フレンチドレッシング、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ヨーグルト(無糖)、バター	オレンジ、キャベツ、日本かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、トマト、ひじき、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.7 g		
23 (土)	チキンライス コンソメスープ キャベツのサラダ 果物	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 471 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.7 g		
25 (月)	中華どんぶり 春雨スープ もやしとニラのあえ物 キウイフルーツ	米、焼ふ、はるさめ、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、焼き豚、バター	キウイフルーツ、もやし、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、たけのこ、ピーマン、しいたけ、カットわかめ、しょうが	お菓子 牛乳100 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.6 g		
26 (火)	ミートスパゲティ コンソメスープ(ラッキー★) ミモザサラダ パイナップル(0・1歳バナナ)	スパゲティ、食パン、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、パイナップル、ブロッコリー、こまつな、にんじん、トマトピューレ、にんにく、あおのり	牛乳 お菓子 牛乳130 じゃこマヨトースト	エネルギー 538 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.0 g		
27 (水)	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め ほうれん草のごまあえ	米、コーンフレーク、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、豚肉、かまぼこ、米みそ	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g		
28 (木)	麦パン ロヒ・ケイト 鶏肉のバーベキュー焼き キャベツときゅうりのサラダ	さつまいも、ライ麦パン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ペにさけ、調製豆乳、クリーム、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g		
29 (金)	ご飯 みそ汁 鯖の焼きおろし煮 白菜とツナのごま酢あえ	米、お好み焼き粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま	牛乳、鯖、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、米みそ、かつお節	はくさい、グレープフルーツ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だいこん	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.6 g		
30 (土)	けんちんうどん 麦茶 キャベツの昆布和え 果物	ゆでうどん、さいとも	牛乳、豚肉、油揚げ	キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g		

※朝おやつは、かぼちゃせんべい・かぼちゃポーロ・小魚せんべい・豆乳クッキー・むらさき芋せんべい・人参せんべいから提供します。

※土曜日のおやつは、星食べよ・ヨーグルト・ホームパイ・ビスコ・雪の宿・ジョアの中から提供します。

※給食・おやつ水分補給は麦茶を提供します。

今月の平均栄養価 エネルギー:517kcal たんぱく質:21.6g 脂質:18.2g

※栄養価は幼児量の数値になります。



亀有りりおっこ保育園 園長 澤地 峻



亀有りりおっこ保育園 5月 前期食献立表



令和8年 ※麦茶を提供しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2
				おかゆ きゅうりとキャベツ煮	おかゆ 大根と人参煮
4	5	6	7	8	9
			おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ 小松菜と玉ねぎ煮	おかゆ きゅうりと人参煮
11	12	13	14	15	16
おかゆ 白菜と人参煮	おかゆ ブロッコリーと人参煮	おかゆ ほうれん草と玉ねぎ煮	おかゆ キャベツときゅうり煮	おかゆ 人参と白菜煮	おかゆ キャベツときゅうり煮
18	19	20	21	22	23
おかゆ じゃがいもと大根煮	おかゆ きゅうりと人参煮	おかゆ 玉ねぎと小松菜煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ 小松菜と玉ねぎ煮	おかゆ きゅうりと人参煮
25	26	27	28	29	30
おかゆ 白菜と人参煮	おかゆ ブロッコリーと人参煮	おかゆ ほうれん草と玉ねぎ煮	おかゆ キャベツときゅうり煮	おかゆ 人参と白菜煮	おかゆ キャベツときゅうり煮

※麦茶を提供しています。

亀有りりおっこ保育園 5月 中期食・後期食献立表



令和8年 ※離乳食の果物はバナナを提供しています。※麦茶を提供しています。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
午前食					おかゆ きゅうりとキャベツの味噌汁 玉ねぎの豆腐煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ きゅうりの白身魚煮 果物
午後食					玉ねぎときゅうりのうどん キャベツのそばろ煮 果物	きゅうりと人参のうどん 大根のそばろ煮 果物
	4	5	6	7	8	9
午前食				おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ブロッコリーと白身魚煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ 人参のそばろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ キャベツのそばろ煮 果物
午後食				玉ねぎとブロッコリー味噌のうどん 人参の豆腐煮 果物	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスープ 小松菜の豆腐煮 果物	キャベツときゅうりのうどん 人参と白身魚煮 果物
	11	12	13	14	15	16
午前食	おかゆ 白菜と人参のスープ キャベツの豆腐煮 果物	おかゆ 人参とブロッコリーのスープ 小松菜の豆腐煮 果物	おかゆ ほうれん草と玉ねぎのスープ 人参と白身魚煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ じゃがいもの豆腐煮 果物	おかゆ 人参と白菜の味噌汁 キャベツのそばろ煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ きゅうりと白身魚煮 果物
午後食	玉ねぎと人参のうどん きゅうりの白身魚煮 果物	小松菜と人参のうどん ブロッコリーのそばろ煮 果物	ほうれん草と玉ねぎの味噌おじや 白菜のそばろ煮 果物	パン(パン粥) きゅうりと人参のスープ キャベツの白身魚煮 果物	白菜とキャベツのうどん 人参の豆腐煮 果物	きゅうりと人参のうどん キャベツのそばろ煮 果物
	18	19	20	21	22	23
午前食	おかゆ じゃがいもと大根の味噌汁 ほうれん草と白身魚煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 玉ねぎのそばろ煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ 人参の白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ブロッコリーと白身魚煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ 人参のそばろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ キャベツのそばろ煮 果物
午後食	人参とほうれん草のうどん 大根の豆腐煮 果物	人参と玉ねぎのうどん きゅうりと豆腐煮 果物	小松菜と人参のおじや 玉ねぎのそばろ煮 果物	玉ねぎとブロッコリーの味噌うどん 人参の豆腐煮 果物	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスープ 小松菜の豆腐煮 果物	キャベツときゅうりのうどん 人参と白身魚煮 果物
	25	26	27	28	29	30
午前食	おかゆ 白菜と人参のスープ キャベツの豆腐煮 果物	おかゆ 人参とブロッコリーのスープ 小松菜の豆腐煮 果物	おかゆ ほうれん草と玉ねぎのスープ 人参と白身魚煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ じゃがいもの豆腐煮 果物	おかゆ 人参と白菜の味噌汁 キャベツのそばろ煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ きゅうりと白身魚煮 果物
午後食	玉ねぎと人参のうどん きゅうりの白身魚煮 果物	小松菜と人参のうどん ブロッコリーのそばろ煮 果物	ほうれん草と玉ねぎの味噌おじや 白菜のそばろ煮 果物	パン(パン粥) きゅうりと人参のスープ キャベツの白身魚煮 果物	白菜とキャベツのうどん 人参の豆腐煮 果物	きゅうりと人参のうどん キャベツのそばろ煮 果物

※そばろ煮→鶏ひき肉、白身魚煮→カレイ、豆腐煮→絹豆腐を使用しています。