

5月 給食献立表



令和 8年

りとせクローバー湖野辺保育園

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1	金	こいのぼりカレー 小松菜ともやしのナムル デザート	麦茶 せんべい 牛乳 こいのぼりどら焼き	・鶏ひき肉・あんこ ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・上白糖・調合油・薄力粉 ・マーガリン	・たまねぎ ・もやし ・きゅうり・にんじん ・小松菜・オレンジ
2	土	みそ煮込みうどん じゃがいもの煮物 デザート	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい	・豚肉 ・淡色辛みそ	・うどん・じゃがいも ・上白糖	・にんじん・ほうれん草 ・長ねぎ・ゼリー
4	月	 みどりの日				
5	火	 こどもの日				
6	水	 振り かけ きゅう じつ 振 替 休 日				
7	木	ご飯 白身フライ マカロニサラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 クラッカーサンド	・たら・クリームチーズ ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・クラッカー ・じゃがいも・マカロニ・マヨドレ	・きゅうり・キャベツ ・にんじん・玉ねぎ
8	金	食パン 鶏肉のコーンクリーム煮 フレンチサラダ にんじんとキャベツのスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 おかかおにぎり	・鶏肉 ・牛乳 ・豆乳 ・ヨーグルト・かつお節	・食パン・マーガリン・薄力粉 ・マカロニ・精白米 ・調合油・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・にんじん ・ほうれん草・キャベツ ・きゅうり
9	土	中華丼 ワカメスープ デザート	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい	・豚肉	・精白米・ごま油・片栗粉 ・いりごま ・上白糖	・はくさい・にんじん ・もやし・長ねぎ ・わかめ・ゼリー
11	月	ご飯 タンドリーチキン かぼちゃのサラダ にんじんとキャベツのスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 マカロニきなこ	・鶏肉 ・ヨーグルト ・牛乳・きな粉	・精白米・マヨドレ ・マカロニ ・上白糖	・トマトケチャップ ・かぼちゃ・きゅうり ・キャベツ・にんじん・みかん缶
12	火	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風スープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアすなっ麩	・豆腐・豚ひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・春雨・ごま油・いりごま ・焼き麩・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・にら・長ねぎ・きゅう ・チンゲンサイ・パイン缶
13	水	ご飯 たら照り焼き 大豆とひじきの炒め煮 じゃがいもとほうれん草の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 あずきケーキ	・たら・大豆・あずき ・油揚げ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・薄力粉・マーガリン	・にんじん・ひじき・じゃがいも ・ほうれん草
14	木	豆乳味噌うどん ブロッコリーのじゃこ和え デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 菜飯おにぎり	・豆乳・淡色辛みそ ・しらす干し・牛乳	・うどん・いりごま・ごま油 ・精白米・上白糖	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・もやし・ブロッコリー ・バナナ・こまつな
15	金	ご飯 豚カレー ナムル デザート	麦茶 せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・豚肉・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・調合油・じゃがいも ・ごま油 ・いりごま・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・ほうれん草 ・もやし・長ねぎ・パイン缶 ・わかめ・みかん缶・バナナ
16	土	スパゲティミートソース 具だくさんスープ デザート	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい	・豚ひき肉	・スパゲティ ・調合油・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・にんにく・トマト ・トマトケチャップ・チンゲンサイ ・にんじん・ゼリー
18	月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 切干大根のサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ポテトフライ	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・上白糖・じゃがいも	・しょうが・たまねぎ・しめじ ・ピーマン・切干しいたけ ・きゅうり・にんじん・みかん缶 ・もやし・キャベツ
19	火	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ 青梗菜とじゃが芋のスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 鮭おにぎり	・鶏肉・大豆 ・牛乳・さけ	・食パン・調合油 ・マカロニ・上白糖 ・マヨドレ・じゃがいも ・精白米・いりごま	・にんにく・たまねぎ・トマト ・トマトケチャップ・きゅうり ・にんじん・チンゲンサイ ・パイン缶
20	水	ご飯 鶏のからあげ さつま芋のサラダ アスパラとトマトのスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 お誕生日ケーキ	・鶏肉 ・ヨーグルト・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・マーガリン・薄力粉 ・調合油・さつまいも ・上白糖	・にんじん・きゅうり・アスパラ ・トマト・みかん缶
21	木	ご飯 鰯の塩焼き 小松菜の納豆和え 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ココアクッキー	・あじ・甘みそ・納豆 ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖 ・薄力粉・マーガリン	・こまつな・にんじん ・もやし・わかめ ・オレンジ
22	金	ご飯 豚肉の甘酢炒め きんぴらごぼう なめこほうれん草の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 チーズコーンマフィン	・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖・薄力粉	・にんじん ・ごぼう・玉ねぎ ・なめこ・コーン
23	土	鶏そぼろ丼 野菜スープ デザート	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい	・鶏ひき肉	・精白米・上白糖・じゃがいも	・しょうが・ほうれん草・たまねぎ ・チンゲンサイ・ゼリー
25	月	ご飯 鶏ひき肉カレー 三色サラダ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 バナナケーキ	・鶏ひき肉・牛乳 ・乳酸菌飲料	・精白米・調合油・じゃがいも ・ごま油・上白糖 ・いりごま・薄力粉 ・マーガリン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり・チンゲンサイ・バナナ
26	火	鶏南蛮うどん ポテトサラダ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 しらすわかめおにぎり	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳・しらす干し	・うどん・じゃがいも ・マヨドレ・精白米・ごま	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・きゅうり・バナナ・わかめ
27	水	ご飯 ひじき入り照り焼つくね ブロッコリーのごま和え わかめと麩の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 いちごジャム蒸しパン	・鶏ひき肉・豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・上白糖・いりごま・焼き麩 ・薄力粉	・長ねぎ・ひじき・ブロッコリー ・にんじん ・わかめ・パイン缶 ・いちごジャム
28	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の煮付け ねぎと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 きなこトースト	・さけ・淡色辛みそ ・豆腐・牛乳 ・きな粉	・精白米・上白糖 ・食パン ・マーガリン	・キャベツ・にんじん ・もやし・たまねぎ ・かぼちゃ・ねぎ
29	金	ご飯 厚揚げの味噌炒め ひじきのチーズサラダ 麩と玉ねぎのすまし汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 クッキー	・厚揚げ・牛乳 ・豚肉 ・淡色辛みそ	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖・焼き麩・薄力粉 ・マーガリン	・にんじん・いんげん・ひじき ・きゅうり・もやし ・たまねぎ・みかん缶
30	土	野菜ほうとううどん じゃが芋のコロコロサラダ デザート	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい	・鶏肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・うどん・じゃがいも ・上白糖	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ・きゅうり ・ゼリー

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	筋 肉	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g	
今月の平均栄養量	518kcal	21.2g	14.8g	218mg	2.1mg	191μg	0.33mg	0.38mg	27mg	4.9g	1.6g	

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



2026年 5月 離乳食 後期(カミカミ期) 献立

りとせくローバー湖野辺保育園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料	
1	金	軟飯 鶏団子あんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 ブロッコリー・人参・玉ねぎ	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー	
2	土	煮込みうどん 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐・人参・白菜・さつま芋	麦茶 ハイハイ		
4	月	 みどりの日 				
5	火	 こどもの日 				
6	水	 <small>ふりかえきゆうじつ</small> 振替休日 				
7	木	軟飯 タラと豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 タラ・豆腐 玉ねぎ・人参・白菜	麦茶 にんじん粥	米 人参	
8	金	パン粥 鶏肉とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 鶏肉・じゃがいも ほうれん草・人参・キャベツ	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草	
9	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・白菜・人参・もやし	麦茶 ハイハイ		
11	月	軟飯 鶏肉と南瓜のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・南瓜 きゅうり・キャベツ・人参	麦茶 きな粉粥	きな粉	
12	火	軟飯 豆腐と豚肉のそぼろあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・豚肉 人参・玉ねぎ・チンゲン菜	麦茶 豆腐粥	米 豆腐	
13	水	軟飯 タラのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 タラ 人参・じゃがいも・ほうれん草・玉ねぎ	麦茶 じゃがいも粥	米 じゃがいも	
14	木	煮込みうどん しらすとブロッコリーのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん しらす・ブロッコリー キャベツ・人参・玉ねぎ	麦茶 しらす粥	米 しらす	
15	金	軟飯 豚肉とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草	
16	土	スープバゲティ 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	スープバゲティ・トマト・玉ねぎ 豆腐・人参・チンゲン菜・じゃがいも	麦茶 ハイハイ		
18	月	軟飯 豚肉のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉 玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶 にんじん粥	人参	
19	火	軟飯 鶏肉とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・きゅうり・人参	麦茶 豆腐粥	米 豆腐	
20	水	軟飯 鶏肉とさつま芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・さつま芋 人参・きゅうり・玉ねぎ	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋	
21	木	軟飯 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 小松菜・人参・もやし	麦茶 かぼちゃ粥	米 南瓜	
22	金	軟飯 鶏肉団子のあんあけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 人参・ほうれん草	麦茶 にんじん粥	米 人参	
23	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・ほうれん草・じゃがいも・玉ねぎ	麦茶 ハイハイ		
25	月	軟飯 鶏肉とキャベツのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・キャベツ 人参・玉ねぎ・チンゲン菜	麦茶 にんじん粥	米 人参	
26	火	煮込みうどん 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のあんかけ煮 澄まし汁	うどん 鶏肉・じゃが芋 人参・小松菜・きゅうり	麦茶 こまつな粥	米 小松菜	
27	水	軟飯 鶏肉団子のあんあけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 ブロッコリー・玉ねぎ・人参	麦茶 ブロッコリー粥	ブロッコリー	
28	木	軟飯 鮭と豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭・豆腐 キャベツ・人参・南瓜	麦茶 きな粉粥	米 きな粉	
29	金	軟飯 豚肉とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃが芋 人参・きゅうり・玉ねぎ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐	
30	土	煮込みうどん 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐・大根・人参・南瓜	麦茶 ハイハイ		

※離乳食の味付け・・・初期中期(だし昆布のみ)



2026年 5月 離乳食 中期 (モグモグ期) 献立

りとせくローバー淵野辺保育園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	金	5倍粥 鶏団子あんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 ブロッコリー・人参・玉ねぎ	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
2	土	煮込みうどん 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐・人参・白菜・さつまい	麦茶 ハイハイ	
4	月	 みどりの日 			
5	火	 こどもの日 			
6	水	ふりかえきゆうじつ 振替休日			
7	木	5倍粥 タラと豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 タラ・豆腐 玉ねぎ・人参・白菜	麦茶 にんじん粥	米 人参
8	金	パン粥 鶏肉とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 鶏肉・じゃがいも ほうれん草・人参・キャベツ	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
9	土	5倍粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・白菜・人参・もやし	麦茶 ハイハイ	
11	月	5倍粥 鶏肉と南瓜のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・南瓜 きゅうり・キャベツ・人参	麦茶 きな粉粥	きな粉
12	火	5倍粥 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 人参・玉ねぎ・チンゲン菜	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
13	水	5倍粥 カレイのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 カレイ 人参・じゃがいも・ほうれん草・玉ねぎ	麦茶 じゃがいも粥	米 じゃがいも
14	木	煮込みうどん しらすとブロッコリーのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん しらす・ブロッコリー キャベツ・人参・玉ねぎ	麦茶 しらす粥	米 しらす
15	金	5倍粥 豆腐とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃがいも 玉ねぎ・人参・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
16	土	スープパゲティ 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	スパゲティ・トマト・玉ねぎ 豆腐・人参・チンゲン菜・じゃがいも	麦茶 ハイハイ	
18	月	5倍粥 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶 にんじん粥	人参
19	火	5倍粥 鶏肉とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・きゅうり・人参	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
20	水	5倍粥 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 小松菜・人参・もやし	麦茶 かぼちゃ粥	米 南瓜
21	木	5倍粥 鶏肉とさつまいのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・さつまい 人参・きゅうり・玉ねぎ	麦茶 さつまい粥	米 さつまい
22	金	5倍粥 鶏肉団子のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 人参・ほうれん草	麦茶 にんじん粥	米 人参
23	土	5倍粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・ほうれん草・じゃがいも・玉ねぎ	麦茶 ハイハイ	
25	月	5倍粥 鶏肉団子のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 ブロッコリー・玉ねぎ・人参	麦茶 ブロッコリー粥	ブロッコリー
26	火	煮込みうどん 鶏肉とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 鶏肉・じゃが芋 人参・小松菜・きゅうり	麦茶 こまつな粥	米 小松菜
27	水	5倍粥 鶏肉とキャベツのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・キャベツ 人参・玉ねぎ・チンゲン菜	麦茶 にんじん粥	米 人参
28	木	5倍粥 鮭と豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭・豆腐 キャベツ・人参・南瓜	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
29	金	5倍粥 豆腐とじゃが芋のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・きゅうり・玉ねぎ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
30	土	煮込みうどん 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐・大根・人参・南瓜	麦茶 ハイハイ	

※離乳食の味付け・・・初期中期(だし昆布のみ)