

# 献立表

2026年05月

持田保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 金	ミートスパゲティ、ごぼうとコーンのサラダ、野菜スープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、スパゲティ、/ごぼう、にんじん、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、ハム、コーン缶、マヨネーズ、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、せんべい	450(475) 14.9(16.1) 9.5(12.5) 7.4(6.1)
02 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
04 月	みどりの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
05 火	こどもの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
06 水	振替休日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
07 木	御飯、チキンカレー、大根サラダ、オレンジ	麦茶(浸出液)、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/だいごん、にんじん、きゅうり、油、酢、しょうゆ、砂糖、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎麦茶、◎せんべい、牛乳、蒸しパン	621(488) 18.3(13.2) 21.2(14.8) 6.7(5.4)
08 金	中華おこわ(豚肉)、春雨の酢の物、ワンタンスープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、もち米、豚肉(もも)、たけのこ(ゆで)、にんじん、干しいたけ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、砂糖、食塩、水、/はるさめ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖、/ワンタンの皮、豚ひき肉、にんじん、もやし、にら、油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/バナナ、/牛乳、/コッペパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コッペパン(ブルーベリー・マーガリン)	521(499) 17.1(15.9) 12.7(13.1) 2.8(2.5)
09 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
11 月	御飯、鶏肉のケチャップ煮、茹で野菜サラダ、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、オレンジ	牛乳、/サブレ、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、/キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/こまつな、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、あおのり、マヨネーズ、ケチャップ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ふかし芋じゃが(オーロラソース添え)	508(488) 21.5(18.5) 16.2(16.8) 9.0(6.7)
12 火	味噌ラーメン、キャベツのツナマヨあえ、バナナ	元氣ヨーグルト、/塩せんべい、/生中華めん、コーン缶、もやし、ほうれんそう、にんじん、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、水、/キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/米、油、鶏ひき肉、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、肉みそおにぎり	536(459) 21.3(17.3) 16.1(11.0) 6.5(5.2)
13 水	御飯、マーボー豆腐、パンソース、わかめスープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/はるさめ、トマト、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、ごま、ごま油、/ねぎ、カットわかめ、にんじん、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、フライドポテト	546(523) 18.4(17.2) 19.0(18.3) 2.5(2.3)
14 木	御飯、さけの塩焼き、きんぴらごぼう、みそ汁(かぶ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、/かぶ、カットわかめ、水、淡色みそ、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/マカロニ・スパゲティ、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、マカロニきな粉	521(456) 24.8(20.5) 13.0(11.6) 4.9(3.6)
15 金	御飯、炒り豆腐(鶏肉・卵)、酢の物、みそ汁(だいごん・あげ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、/カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、/だいごん、にんじん、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ポップコーン	552(516) 22.2(19.4) 20.5(18.7) 4.6(3.8)
16 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)

# 献立表

2026年05月

持田保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18月	御飯、なすと豚肉のみそ炒め、小松菜のナムル、豆腐スーフ(わかめ)、オレンジ	牛乳、/サブレ、/米、/油、なす、油、豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、片栗粉、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、/こまつな、キャベツ、しょうゆ、ごま油、ごま、/木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ラスク	572(551) 21.3(19.0) 20.2(20.2) 4.4(3.6)
19火	食パン、スパゲティ、ナポリタン、肉団子、コンソメスーフ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ウインナー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、スパゲティ、/肉団子(冷凍)、/キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/じゃがいも、小麦粉、水、油、淡色みそ、砂糖、みりん、酒、水、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、みそポテト	602(494) 20.7(16.0) 24.7(16.7) 10.3(8.2)
20水	御飯、かじきの竜田揚げ、ひじきとじゃが芋の炒り煮、みそ汁(キャベツ・たまねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、しょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、油、/ひじき、じゃがいも、にんじん、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、いちごヨーグルト、せんべい	493(503) 18.1(18.0) 12.7(14.6) 4.4(3.6)
21木	タコライス、ほうれん草のソテー、ポテトスーフ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、豚ひき肉、たまねぎ、油、カレー粉、ケチャップ、食塩、コンソメ、チーズ、キャベツ、トマト、/ほうれん草、コーン缶、油、食塩、コンソメ、/じゃがいも、たまねぎ、えのきたけ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/食パン、いちごジャム、ホイップクリーム、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ロールジャムサンド(ホイップぞえ)	600(526) 21.9(19.1) 20.0(17.5) 5.8(4.4)
22金	御飯、鶏の唐揚げ、もやしのナムル、すまし汁(えのき、こまつな)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/もやし、にんじん、コーン缶、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、/こまつな、えのきたけ、水、しょうゆ、ほんだし、食塩、/オレンジ、/牛乳、/コーンフレーク、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク	521(483) 25.0(20.7) 15.3(14.5) 2.7(2.4)
23土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
25月	三色どんぶり、小松菜のあえ物、みそ汁(もやし・わかめ)、バナナ	牛乳、/サブレ、/米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれん草、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/もやし、カットわかめ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ドーナツ	586(551) 23.9(20.9) 19.6(19.6) 3.7(2.9)
26火	肉うどん、キャベツとささみのごまあえ、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ゆでうどん、豚肉(もも)、ほうれん草、にんじん、しいたけ、ねぎ、水、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし、/鶏ささ身、酒、キャベツ、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、ごま、/オレンジ、/牛乳、/米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、ほんだし、砂糖、みりん、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おいなりさん	544(444) 26.7(20.7) 19.0(12.6) 3.7(3.0)
27水	御飯、白身魚のフライ、切干大根の旨煮、みそ汁(チンゲン菜)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/たら、食塩、卵、こしょう、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース、/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、焼きそば	537(511) 24.3(21.7) 14.9(14.8) 4.1(3.6)
28木	御飯、肉じゃが・カレー味、ほうれん草のナムル、麩のすまし汁、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、カレー粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、カレー粉、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、ほんだし、/ほうれん草、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/ミルージュ、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、ジュース、せんべい	470(475) 14.1(14.8) 5.4(7.8) 7.7(5.5)
29金	ジャンバラヤ、コルスローサラダ、にら卵スーフ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、/にら、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、卵、/バナナ、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	592(551) 16.7(15.7) 21.5(20.0) 2.3(2.1)
30土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

日差しがあたたかいですね。太陽の光を浴びた、お野菜がぐんぐん大きくなっています。みなさんも、おいしい給食を食べてすくすく成長しますように！

