

# 献立表

2026年05月

長野保育園

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	スパゲティーナポリタン、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、/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、スパゲティー、/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、/牛乳、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、せんべい	610(567) 19.9(18.2) 20.8(19.3) 8.3(6.8)
02 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)
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	牛乳、/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、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、蒸しパン	621(548) 18.3(16.5) 21.2(18.6) 6.7(5.4)
08 金	味噌ラーメン、キャベツのツナマヨあえ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/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、/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)	467(458) 19.2(17.8) 15.0(15.0) 6.4(5.4)
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(ごまつな・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、/ごまつな、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/焼ふ、マーガリン、砂糖、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、麩のラスク(シュガー)	503(484) 21.6(18.6) 17.6(18.3) 2.9(2.5)
12 火	御飯、鶏の唐揚げ、もやしのナムル、おまし汁(しめじ、ごまつな)、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、/ごまつな、しめじ、水、しょうゆ、ほんだし、食塩、/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	593(492) 27.6(20.9) 17.1(11.0) 2.8(2.3)
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、/油、ホットケーキ粉、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ	521(466) 22.7(19.2) 13.6(12.2) 3.4(2.5)
15 金	御飯、かじきの奄田揚げ、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、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ポップコーン	575(533) 22.7(19.7) 22.6(20.2) 6.0(4.9)
16 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)

# 献立表

2026年05月

長野保育園

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、/えらべるおやつ	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、えらべるおやつ	572(546) 21.3(18.9) 20.2(20.6) 4.4(3.6)
19火	食パン、ツナの和風スパゲティ、チキンナゲット、コンソメスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/スパゲティ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、油、しょうゆ、食塩、/チキンナゲット、/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、食塩、あおりのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ふかし芋じゃが	513(405) 23.0(16.6) 18.9(11.2) 11.1(8.1)
20水	中華おこわ(豚肉)、春雨の酢の物、ワンタンスープ、オレンジ	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、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/牛乳、砂糖、ゼラチン、水、いちご、砂糖、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、牛乳ゼリー(いちごジャム)、せんべい	456(485) 13.2(14.7) 6.7(10.5) 2.4(2.2)
21木	タコライス、ほうれん草のソテー、ポテトスープ、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、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、マカロニきな粉あえ	550(497) 21.5(19.1) 18.0(16.0) 5.6(4.4)
22金	御飯、炒り豆腐(鶏肉)、酢の物、みそ汁(だいこん・ごぼう)、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、/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、/だいこん、にんじん、ごぼう、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/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	513(479) 20.1(17.7) 14.6(14.0) 3.4(2.8)
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	三色どぼろ丼、きゅうりの浅漬け、みそ汁(もやし・あげ)、バナナ	牛乳、/サブレ、/米、凍り豆腐、鶏ひき肉、油、水、ほんだし、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれん草、ごま油、しょうゆ、/きゅうり、キャベツ、食塩、/もやし、油揚げ、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	563(531) 21.6(19.1) 18.4(19.1) 3.6(3.0)
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、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	531(506) 23.8(21.3) 14.5(14.5) 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、コールスローサラダ、かに豆腐スーフ、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、酢、油、食塩、/木綿豆腐、かにかまぼこ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉、/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	582(543) 17.2(16.1) 19.6(18.6) 2.6(2.2)
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！

