

# 令和8年度 5月献立予定表



	献立名	3時のおやつ	材料名と体内での働き		
			働く力や体温調節	血・肉・骨を作る	体の調子を整える
1	金 金芽米 麻婆豆腐 中華スープ(卵・ほうれん草)	せんべい バナナ 豆乳	金芽米 米油 きび糖 片栗粉 ごま油 塩こうじ せんべい	豆乳 豆腐 甜面醬 鶏ひき肉 卵 花かつお 煮干	にんにく しょうが 玉葱 人参 ほうれん草 バナナ
7	木 タコライス 野菜スープ (ブロッコリー・エリンギ・コーン)	フルーツヨーグルト クラッカー 豆乳	金芽米 押麦 塩こうじ 米油 タコライスシーズニング きび糖	豆乳 鶏ひき肉 チーズ 花かつお 煮干 ヨーグルト	玉葱 レタス トマト にんにく ブロッコリー 人参 エリンギ コーン フルーツミックス缶 みかん缶
8	金 金芽米 すりごま人参サラダ 魚フライ風カレー味 みそ汁(豆腐・もやし)	ウムニー ネーブル 牛乳	金芽米 きび糖 パン粉 白ごま カレー粉 小麦粉 片栗粉 米油 さつまいも べにいも	牛乳 白身魚 豆腐 花かつお 煮干 味噌	人参 きゅうり もやし ねぎ ネーブル
11	月 焼きビーフン すまし汁(大根・絹豆腐)	鮭おにぎり チーズ 牛乳	ビーフン 米油 きび糖 ごま油 塩こうじ 金芽米 白ごま	牛乳 花かつお 煮干 鶏ひき肉 刻みのり 絹豆腐 チーズ 鮭	キャベツ 人参 干し椎茸 長ねぎ 大根 ねぎ
12	火 金芽米 煮魚(ホキ、玉葱、人参、ナス) みそ汁(えのき・ほうれん草)	りんごのコンポート クラッカー 豆乳	金芽米 米油 きび糖 塩こうじ シナモン クラッカー	豆乳 白身魚 味噌 花かつお 煮干 チーズ	人参 玉葱 ナス えのき ほうれん草 りんご
13	水 金芽米 サバのみぞれ煮 きゅうりとわかめの和え物 すまし汁(キャベツ・油揚げ)	シリアル バナナ 豆乳	金芽米 塩こうじ きび糖 ごま 酢 ごま油 シリアル	豆乳 サバ 味噌 油揚げ 花かつお 煮干 わかめ	きゅうり 大根 ねぎ キャベツ バナナ
14	木 混ぜご飯(さつまいも) 冬瓜のそぼろあんかけ みそ汁(わかめ・卵)	麩のラスク キウイフルーツ 牛乳	金芽米 さつまいも 米油 きび糖 片栗粉 塩こうじ 黒ごま おつゆ麩	牛乳 鶏ひき肉 卵 味噌 わかめ 煮干 花かつお	冬瓜 ねぎ キウイフルーツ
15	金 金芽米 野菜サラダ シーフードチャウダー	沖縄ぜんざい クラッカー 牛乳	金芽米 米油 きび糖 塩こうじ じゃがいも 押し麦 クラッカー	牛乳 豆乳 白身魚 花かつお 煮干 金時豆	キャベツ トマト コーン ピーマン 人参 玉葱 パセリ
18	月 金芽米 サバの塩こうじ焼き 具だくさんみそ汁	ふかしいも チーズ 豆乳	金芽米 塩こうじ さつまいも	豆乳 サバ 油揚げ 味噌 花かつお 煮干 チーズ	大根 人参 ごぼう ねぎ
19	火 ちらしずし キャベツのお浸し 大根のすまし汁	サータ・ドウ・カステラ りんご 牛乳	金芽米 白ごま きび糖 酢 小麦粉 ベーキングパウダー 黒糖 米油	牛乳 豆乳 油揚げ 刻みのり ツナ 花かつお 煮干 豆腐	キャベツ 人参 干し椎茸 たけのこ 大根 りんご
20	水 金芽米 きゅうりの甘酢和え 炒り豆腐 みそ汁(なす、油揚げ)	誕生日ケーキ 豆乳	金芽米 米油 きび糖 酢 塩こうじ 小麦粉 メープルシロップ ベーキングパウダー	豆乳 牛乳 豆腐 鶏ひき肉 切こんにゃく 味噌 油揚げ 花かつお 煮干 ホイップクリーム	人参 ごぼう きゅうり なす ねぎ いちご みかん缶
21	木 押し麦ごはん もやしとわかめのスープ 野菜たっぷりカレー	オートミールクッキー キウイフルーツ 牛乳	金芽米 押麦 塩こうじ きび糖 米油 カレー粉 じゃがいも 小麦粉 ベーキングパウダー オートミール メープルシロップ	牛乳 鶏ひき肉 干わかめ 花かつお 煮干	人参 トマト 玉葱 もやし にんにく なす りんご ねぎ パセリ キウイフルーツ
22	金 金芽米 じゃこ佃煮 白和え さつま汁	きらきらゼリー クラッカー 牛乳	金芽米 きび糖 ごま油 塩こうじ さつまいも ごま クラッカー	牛乳 しらす干 ひじき 豆腐 ツナ 鶏ひき肉 花かつお いなむち味噌 煮干	にら 小松菜 干し椎茸 大根 ねぎ 生姜 りんごジュース ぶどうジュース 寒天 ごぼう
25	月 梅風味塩ラーメン きゅうりと大根のナムル	青菜おにぎり チーズ 牛乳	中華麺 ごま油 きび糖 酢 白ゴマ 塩こうじ 金芽米	牛乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干 チーズ	キャベツ もやし 梅干 コーン きゅうり 大根 大根葉
26	火 金芽米 キャベツサラダ ハンバーグ みそ汁(かぼちゃ・ほうれん草)	はったい粉パンケーキ バナナ 豆乳	金芽米 塩こうじ パン粉 小麦粉 米油 はったい粉 きび糖 ベーキングパウダー	豆乳 豆腐 鶏ひき肉 花かつお 味噌 煮干	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 トマト パセリ かぼちゃ ほうれん草 バナナ
27	水 親子丼 すまし汁(お麩・三つ葉)	豆腐と米粉のブラウニー ネーブル 牛乳	金芽米 米油 きび糖 白ごま 塩こうじ おつゆ麩 片栗粉 米粉 ベーキングパウダー 粉糖	牛乳 鶏ひき肉 卵 花かつお 煮干 豆腐 ココアパウダー	玉葱 干し椎茸 ねぎ 三つ葉 ネーブル
28	木 <b>♪お弁当の日</b>	やきいも チーズ 豆乳	さつまいも	豆乳 チーズ	
29	金 金芽米 白菜炒め 白身魚のレモンソテー みそ汁(小松菜・えのき)	きなこ豆 りんご 牛乳	金芽米 小麦粉 塩こうじ きび糖 ベーキングパウダー 米油	牛乳 花かつお 白身魚 煮干 味噌 茹で大豆 きなこ	人参 白菜 コーン レモン パセリ えのき 小松菜 りんご
<b>食事予定日数</b>					<b>18日</b>

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。