

2026年 5月 給食献立表 (乳児)

ひなた保育園

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 金 19日 火	牛乳菓子	肉うどん	キャベツとささみのサラダ ①ひとくちゼリー ⑩オレンジ	牛乳 豆乳蒸しパン	ぶたにく とりにく ぎゅうじゅう とうにゅう	うどん あぶら まよねーず H/M さとう	だいこん きゃべつ にんじん おれんじ あおな ながねぎ	443kcal 18.9g 脂: 17.1g 塩: 2.3g
2日 土 16日 土 30日 土	牛乳菓子	豚と野菜の 味噌炒め丼	かぼちゃ煮 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳菓子	ぶたにく きゅうじゅう みそ とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう	ながねぎ わかめ きゃべつ ばなな びーまん にんじん かぼちゃ	477kcal 17.1g 脂: 14.3g 塩: 1.0g
7日 木 22日 金	牛乳菓子	ごはん	ごまつくね焼き 切り干し大根のツナマヨサラダ 麩とわかめのすまし汁	牛乳菓子	とりにく つな ぎゅうじゅう	こめ まよねーず ばんこ さとう ごま ふ ごまあぶら	なめたけ きゅうり ながねぎ わかめ きりぼしだいこん にんじん	526kcal 19.5g 脂: 21.9g 塩: 1.5g
8日 金 21日 木	牛乳 チーズ	ごはん	ポークカレー ひじきの和え物 コンソメスープ	牛乳 メロンパントースト	ぶたにく ぎゅうじゅう ちーず たまご	こめ さとう じゃがいも はくりきこ あぶら しょくばん ごまあぶら ばたー・ごま	にんじん あおな たまねぎ こーん けちゃっぶ きゃべつ ひじき	511kcal 18.0g 脂: 20.6g 塩: 2.3g
9日 土 23日 土	牛乳菓子	ブルコギ風味	粉ふき芋 油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳菓子	ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうじゅう	こめ ごま ごまあぶら かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ えのき にんじん わかめ にら ばなな あおのり	506kcal 18.3g 脂: 17.0g 塩: 1.3g
11日 月 20日 水	牛乳菓子	ごはん	さわらの味噌ネーズソース 金平ごぼう 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 豆乳もち	さわら とうにゅう みそ きなこ とうふ ぎゅうじゅう	こめ さとう まよねーず ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら	ごぼう にんじん みすな	487kcal 21.1g 脂: 19.5g 塩: 1.2g
12日 火 26日 火	牛乳菓子	ごはん	豚肉のしょうが焼き 磯辺和え もやしと油揚げの味噌汁	牛乳菓子	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうじゅう	こめ あぶら	たまねぎ のり きゃべつ しめじ あおな こねぎ もやし	445kcal 19.5g 脂: 15.6g 塩: 1.1g
13日 水 25日 月	牛乳 チーズ	ごはん	タンドリーチキン フレンチサラダ なめこの味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	とりにく みそ よーくると きゅうじゅう かにかま ちーず とうふ	こめ あぶら さとう まかるに	けちゃっぶ なめこ きゃべつ みすな にんじん きゅうり	428kcal 23.1g 脂: 15.8g 塩: 1.8g
14日 木 27日 水	ヨーグルト	野菜あんかけ うどん	ちくわの磯辺揚げ バナナ	牛乳 おからケーキ	ぶたにく きゅうじゅう かまほこ おから ちくわ たまご よーくると	うどん はくりきこ ごまあぶら さとう てんぷらこ ばたー あぶら	はくさい もやし にんじん あおのり たまねぎ ばなな ちんげんさい	435kcal 18.0g 脂: 17.6g 塩: 2.0g
15日 金	牛乳菓子	ごはん	すき焼き風煮 バイドポテト 油揚げの味噌汁	牛乳菓子	ぶたにく きゅうじゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも しらたき ばたー さとう あぶら	たまねぎ えのき にんじん わかめ はくさい ながねぎ	478kcal 16.5g 脂: 18.1g 塩: 1.6g
18日 月 29日 金	牛乳菓子	ゆかりごはん	鮭フライ ゆでブロッコリー ⑩白菜と油揚げの味噌汁 ⑨レタスと卵のスープ	牛乳菓子	さけ たまご あぶらあげ みそ ぎゅうじゅう	こめ まよねーず はくりきこ ばんこ あぶら	けちゃっぶ れたす ぶろっこりー はくさい えのき	477kcal 21.3g 脂: 17.6g 塩: 1.0g
28日 木 	牛乳菓子	タヤけごはん	マカロニグラタン ツナサラダ 白菜のスープ	麦茶 チーズケーキ	とりにく べーこん すきむみる きゅうじゅう こなちーず つな	こめ はくりきこ まかるに ばんこ あぶら ばたー	にんじん はくさい たまねぎ れたす きゃべつ きゅうり	551kcal 19.2g 脂: 24.8g 塩: 1.2g

⇒その他連絡事項



- ・献立を変更する場合があります。ご了承ください。
- ・18日、29日はゆかりごはん、28日にレモン果汁、28日、29日にレタスが出ます。食べた事がない方は試してみてください。
- ・今月は保育園の畑の白菜、ほうれん草、小松菜、玉ねぎ、長ねぎなどを使用する予定です。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
480kcal	19.2g	18.2g	1.5g

2026年 5月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時おやつ	血や肉や骨となる赤の食品	熱や力となる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギーたんぱく質脂質・食塩
1日金 19日火	肉うどん	キャベツとささみのサラダ ①ひとくちゼリー ⑩オレンジ	牛乳 豆乳蒸しパン	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	うどん あぶら まよねーず H/M さとう	だいこん きゃべつ にんじん おれんじ あおな ながねぎ	481kcal 20.8g 脂: 17.9g 塩: 2.8g
2日土 16日土 30日土	豚と野菜の味噌炒め丼	かぼちゃ煮 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう	ながねぎ わかめ きゃべつ ばなな びーまん にんじん かぼちゃ	524kcal 18.5g 脂: 14.4g 塩: 1.2g
7日木 22日金	ごはん	ごまつくね焼き 切り干し大根のツナマヨサラダ 麩とわかめのすまし汁	牛乳 菓子	とりにく つな ぎゅうにゅう	こめ まよねーず ばんこ さとう ごま ふ ごまあぶら	なめたけ きゅうり ながねぎ わかめ きりぼしだいこん にんじん	588kcal 21.6g 脂: 24.5g 塩: 1.7g
8日金 21日木	ごはん	ポークカレー ひじきの和え物 コンソメスープ	牛乳 メロンパントースト	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	こめ さとう じゃがいも はくりきこ あぶら しょくぼん ごまあぶら はたーごま	にんじん あおな たまねぎ こーん けちやつぶ きゃべつ ひじき	554kcal 17.2g 脂: 19.6g 塩: 2.4g
9日土 23日土	ブルコギ風丼	粉ふき芋 油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ えのき にんじん わかめ にら ばなな あおのり	564kcal 20.5g 脂: 18.5g 塩: 1.7g
11日月 20日水	ごはん	さわらの味噌ネーズソース 金平ごぼう 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 豆乳もち	さわら とうにゅう みそ きなこ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう まよねーず ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら	ごぼう にんじん みすな	529kcal 23.5g 脂: 19.5g 塩: 1.4g
12日火 26日火	ごはん	豚肉のしょうが焼き 磯辺和え もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 菓子	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら	たまねぎ のり きゃべつ しめじ あおな こねぎ もやし	483kcal 21.5g 脂: 15.9g 塩: 1.3g
13日水 25日月	ごはん	タンドリーチキン フレンチサラダ なめこの味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	とりにく みそ よーくると ぎゅうにゅう かにかま とうふ	こめ あぶら さとう まかろに	けちやつぶ なめこ きゃべつ みすな にんじん きゅうり	450kcal 23.5g 脂: 13.6g 塩: 1.8g
14日木 27日水	野菜あんかけうどん	ちくわの磯辺揚げ バナナ	牛乳 おからケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ おから ちくわ たまご	うどん はくりきこ ごまあぶら さとう てんぷらこ ばたー あぶら	はくさい もやし にんじん あおのり たまねぎ ばなな らんげんさい	504kcal 19.8g 脂: 20.0g 塩: 2.4g
15日金	ごはん	すき焼き風煮 バイクドポテト 油揚げの味噌汁	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも しらたき ばたー さとう あぶら	たまねぎ えのき にんじん わかめ はくさい ながねぎ	520kcal 17.8g 脂: 18.1g 塩: 1.9g
18日月 29日金	ゆかりごはん	鮭フライ ゆでブロッコリー ⑩白菜と油揚げの味噌汁 ⑳レタスと卵のスープ	牛乳 菓子	さけ たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ まよねーず はくりきこ ばんこ あぶら	けちやつぶ れたす ぶろっこりー はくさい えのき	527kcal 23.9g 脂: 19.0g 塩: 1.1g
28日木 	タヤけごはん	マカロニグラタン ツナサラダ 白菜のスープ	麦茶 チーズケーキ	とりにく べーこん すきむるく ぎゅうにゅう こなちーず つな	こめ はくりきこ まかろに ばんこ あぶら ばたー	にんじん はくさい たまねぎ れたす きゃべつ きゅうり	603kcal 20.4g 脂: 27.1g 塩: 1.3g

⇒その他連絡事項



- ・献立を変更する場合があります。ご了承ください。
- ・12日は園外保育です。みつば組～はお弁当を持参してください。
- ・18日、29日はゆかりごはん、28日にレモン果汁、28日、29日にレタスが出ます。食べた事がない方は試してみてください。
- ・今月は保育園の畑の白菜、ほうれん草、小松菜、玉ねぎ、長ねぎなどを使用する予定です。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
528kcal	20.8g	19.0g	1.7g

2026年 5月 給食献立表 (離乳食)

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日 金 19日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		肉うどん キャベツとささみのサラダ	肉うどん キャベツとささみのサラダ	肉うどん キャベツとささみのサラダ ひとくちゼリー
	午後食		ミルク	お茶・青のりかゆ	牛乳・豆乳蒸しパン
	食材		鶏肉・うどん 砂糖・大根 人参・青菜・長ねぎ・キャベツ	豚肉・うどん・米・青のり 砂糖・油・大根 人参・青菜・長ねぎ・キャベツ	豚肉・鶏肉・牛乳・豆乳・うどん マヨネーズ・H/M・砂糖・油・大根 人参・青菜・長ねぎ・キャベツ
2日 土 16日 土 30日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		鶏と野菜の味噌炒め丼風かゆ かぼちゃ煮 豆腐とわかめの味噌汁	豚と野菜の味噌炒め丼風かゆ かぼちゃ煮 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	豚と野菜の味噌炒め丼 かぼちゃ煮 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・豆腐 米・砂糖・長ねぎ・キャベツ ピーマン・かぼちゃ・わかめ	豚肉・味噌・豆腐 米・油・砂糖・長ねぎ・キャベツ ピーマン・かぼちゃ・わかめ・バナナ	豚肉・味噌・豆腐・油揚げ・牛乳 米・油・砂糖・長ねぎ・キャベツ ピーマン・かぼちゃ・わかめ・バナナ
7日 木 22日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ つくね焼き 野菜サラダ 豆腐とわかめのすまし汁	やわらかごはん つくね焼き 野菜サラダ 豆腐とわかめのすまし汁	ごはん ごまつくね焼き 切り干し大根のツナマヨサラダ 麩とわかめのすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・鮭かゆ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・米・パン粉 砂糖・麩 長ねぎ・人参・きゅうり・わかめ	鶏肉・米・パン粉・鮭 砂糖・麩 長ねぎ・人参・きゅうり・わかめ	鶏肉・ツナ・牛乳・米・パン粉・ごま ごま油・マヨネーズ・砂糖・麩 長ねぎ・人参・きゅうり・わかめ・切り干し大根
8日 金 21日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 鶏肉じゃが ひじきの和え物 野菜スープ	やわらかごはん 肉じゃが ひじきの和え物 野菜スープ	ごはん ポークカレー ひじきの和え物 コンソメスープ
	午後食		ミルク	お茶・食パン	牛乳・メロンパントースト
	食材		鶏肉・米・じゃが芋 砂糖・人参 玉ねぎ・ひじき・青菜・キャベツ	豚肉・米・じゃが芋 油・砂糖・人参・食パン 玉ねぎ・ひじき・青菜・キャベツ	豚肉・牛乳・チーズ・卵・米・じゃが芋・バター・ごま 油・ごま油・砂糖・薄力粉・食パン・人参 玉ねぎ・クチャップ・ひじき・青名・コーン・キャベツ
9日 土 23日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		ブルコギ丼風かゆ 粉ふき芋 玉ねぎとわかめの味噌汁	ブルコギ丼風かゆ 粉ふき芋 玉ねぎとわかめの味噌汁 バナナ	ブルコギ風丼 粉ふき芋 油揚げの味噌汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・米 砂糖・片栗粉・じゃが芋・玉ねぎ 人参・青のり・わかめ	豚肉・味噌・米 油・砂糖・片栗粉・じゃが芋・玉ねぎ 人参・青のり・えのき・わかめ・バナナ	豚肉・味噌・油揚げ・牛乳・米・ごま油 油・砂糖・ごま・片栗粉・じゃが芋・玉ねぎ 人参・にら・青のり・えのき・わかめ・バナナ
11日 月 20日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ カレーの煮付け 人参の金平 豆腐と水菜のすまし汁	やわらかごはん カレーの煮付け 金平ごぼう 豆腐と水菜のすまし汁	ごはん さわらの味噌ネーズソース 金平ごぼう 豆腐と水菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・豆乳もち
	食材		カレー・味噌・豆腐 米・砂糖 片栗粉・人参・水菜	カレー・味噌・豆腐 米・油・砂糖 片栗粉・ごぼう・人参・水菜	さわら・味噌・豆腐・牛乳・豆乳・きな粉 米・マヨネーズ・ごま・油・砂糖 ごま油・片栗粉・ごぼう・人参・水菜

献立を変更する場合があります。ご了承ください。

完了食(12~15か月)は、28.29日にレタスが出ます。食べたことがない方は、試してみてください。

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
12日 火 26日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏肉の照り煮 磯辺和え もやしの味噌汁	やわらかごはん 豚肉の甘辛煮 磯辺和え もやしの味噌汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯辺和え もやしと油揚げの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・豆腐かゆ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・米 玉ねぎ・キャベツ・青菜・もやし のり	豚肉・味噌・米・豆腐 玉ねぎ・キャベツ・青菜・もやし のり・しめじ	豚肉・油揚げ・味噌・牛乳・米 玉ねぎ・キャベツ・青菜・もやし のり・しめじ・小ねぎ
13日 水 25日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ 豆腐と水菜の味噌汁	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ なめこの味噌汁	ごはん タンドリーチキン フレンチサラダ なめこの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・やわらかマカロニきな粉	牛乳・マカロニきな粉
	食材		鶏肉・豆腐・味噌 米・砂糖 キャベツ・人参・きゅうり・水菜	鶏肉・豆腐・味噌 米・油・砂糖・マカロニ・きな粉 キャベツ・人参・きゅうり・水菜・なめこ	鶏肉・ヨーグルト・豆腐・味噌・チーズ 牛乳・米・油・砂糖・マカロニ・ケチャップ キャベツ・人参・きゅうり・水菜・なめこ
14日 木 27日 水	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食 		野菜あんかけうどん 豆腐の磯辺煮	野菜あんかけうどん 豆腐の磯辺煮 バナナ	野菜あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ バナナ
	午後食		ミルク	お茶・わかめかゆ	牛乳・おからケーキ
	食材		鶏肉 うどん・砂糖・豆腐 白菜・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・もやし・青菜	豚肉・米・わかめ うどん・砂糖・豆腐 白菜・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・もやし・青菜・バナナ	豚肉・かまぼこ・ちくわ・ヨーグルト・牛乳・おから 餅・うどん・ごま油・てんぷら粉・油・薄力粉・砂糖・バター キャベツ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・もやし・青菜・バナナ
15日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏すき焼き風煮 粉ふき芋 玉ねぎとわかめの味噌汁	やわらかごはん すき焼き風煮 粉ふき芋 玉ねぎとわかめの味噌汁	ごはん すき焼き風煮 バイクドポテト 油揚げの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・鮭かゆ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・豆腐・味噌・米 砂糖・じゃが芋・玉ねぎ・青のり 人参・白菜・長ねぎ・わかめ	豚肉・豆腐・味噌・米・鮭 砂糖・油・じゃが芋・玉ねぎ・青のり 人参・白菜・長ねぎ・えのき・わかめ	豚肉・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・米 砂糖・油・じゃが芋・バター・玉ねぎ 人参・白菜・長ねぎ・えのき・わかめ
18日 月 29日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鮭の照り煮 ゆでブロッコリー ⑩白菜の味噌汁⑪豆腐と玉ねぎのスープ	やわらかごはん 鮭の照り煮 ゆでブロッコリー ⑩白菜の味噌汁⑪豆腐と玉ねぎのスープ	ゆかりごはん 鮭フライ ゆでブロッコリー ⑩白菜の味噌汁⑪豆腐とレタスのスープ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鮭・味噌・米 ブロッコリー・白菜 玉ねぎ・豆腐	鮭・味噌・米 ブロッコリー・白菜・えのき 玉ねぎ・豆腐	鮭・油揚げ・味噌・牛乳・米・薄力粉 パン粉・油・マヨネーズ・ケチャップ ブロッコリー・白菜・えのき
28日 木 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		タヤけがゆ 鶏肉と野菜の煮物 ツナサラダ 白菜のスープ	タヤけがゆ マカロニソテー ツナサラダ 白菜のスープ	タヤけごはん マカロニグラタン ツナサラダ 白菜のスープ
	午後食		ミルク	お茶・チーズかゆ	麦茶・チーズケーキ
	食材		鶏肉・ツナ 米 人参・玉ねぎ・きゅうり・白菜	鶏肉・ツナ・チーズ 米・マカロニ・油 人参・玉ねぎ・きゅうり・白菜	鶏肉・スキムミルク・粉チーズ・ツナ・ベーコン・牛乳 米・マカロニ・油・バター・薄力粉・パン粉 人参・玉ねぎ・レタス・きゅうり・白菜

献立を変更する場合があります。ご了承ください。

完了食(12~15か月)は、28.29日にレタスが出ます。食べたことがない方は、試してみてください。