



令和8年度 5月 献立表

新町保育園



日曜	献立名	午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー表示 (4歳児)	6:15 おやつ
1 金	わかめおにぎり ・ハンバーグ いんげんソテー ひじきとチーズのサラダ 鶏のすまし汁 ヨーグルト	麦茶 *こいのぼりピザトースト	米 砂糖 油 パン粉 食パン マヨネーズ	豚ひき肉 たまご チーズ 鶏モモ肉 ひじき ヨーグルト ハム 海苔	玉ねぎ にんじん エリンギ いんげん キャベツ えのきたけ ほうれん草 いんげん ピーマン	エネルギー 526 Kcal タンパク質 21.7 g 脂質 16.2 g 塩分 2.4 g	麦茶 せんべい
2 土	チキンピラフ グリーンサラダ 豆腐のスープ バナナ	牛乳 *ジャムサンド	米 砂糖 油 食パン マーガリン いちごジャム バター	牛乳 鶏もも肉 ロースハム 豆腐	玉ねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ バナナ あさつき	エネルギー 576 Kcal タンパク質 20.8 g 脂質 17.3 g 塩分 2 g	麦茶 クッキー
7 木	スパゲティーナポリタン フレンチサラダ えのきのスープ バナナ	牛乳 *五目おにぎり	米 砂糖 油 スパゲティー バター	牛乳 ウインナー 粉チーズ ツナ 油揚げ 鶏もも肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり えのきたけ しいたけ トマトの水煮 ごぼう バナナ	エネルギー 551 Kcal タンパク質 18 g 脂質 15.8 g 塩分 1.6 g	麦茶 せんべい
8 金	ポークカレー ささみと野菜のごまサラダ パイナップル 野菜ジュース	牛乳 豆腐ドーナツ	米 砂糖 油 じゃが芋 カレールウ 白ごま	牛乳 豚もも肉 ささみ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 きゅうり もやし 野菜ジュース パイナップル	エネルギー 638 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 23.2 g 塩分 1.8 g	麦茶 クッキー
9 土	肉うどん ドレッシングサラダ チーズ バナナ	牛乳 *鶏そぼろおにぎり	米 砂糖 油 うどん 白ごま	牛乳 油揚げ 豚もも肉 チーズ 鶏ひき肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー バナナ	エネルギー 524 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 16 g 塩分 2 g	麦茶 せんべい
11 月	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 刻み昆布の煮物 新玉ねぎと厚揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 *ポテサラサンド	米 砂糖 油 白ごま ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 鮭 刻み昆布 ちくわ 厚揚げ ロースハム	にんじん ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり コーン バナナ	エネルギー 562 Kcal タンパク質 21.8 g 脂質 17.1 g 塩分 2.1 g	麦茶 クッキー
12 火	バターサンド 鶏肉のマーマレード焼き カリフラワーのカレーマリネ ジュリエンスープ バナナ	牛乳 *しらすと青菜のおにぎり	米 砂糖 油 食パン マーガリン じゃがいも カレー粉 白ごま	牛乳 鶏モモ肉 ロースハム しらす干し	にんにく しょうが カリフラワー ブロッコリー にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ バナナ 小松菜	エネルギー 533 Kcal タンパク質 21.7 g 脂質 18.4 g 塩分 2 g	麦茶 せんべい
13 水	イワシのかば焼き丼 きんぴらごぼう キャベツの味噌汁 清見オレンジ	牛乳 *チーズ蒸しパン	米 砂糖 油 薄力粉 じゃが芋 ミックス粉 こんにやく	牛乳 いわし 油揚げ チーズ 青のり 豚もも肉	れんこん キャベツ ごぼう にんじん 清見オレンジ	エネルギー 542 Kcal タンパク質 19.3 g 脂質 18.9 g 塩分 1.5 g	麦茶 クッキー
14 木	煮込みうどん みそかんだら そらまめ きゅうりとキャベツのゆかり和え パイナップル	牛乳 *切干大根とベーコンのおにぎり	米 砂糖 油 うどん じゃがいも 白ごま	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 青のり ベーコン	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 しめじ キャベツ きゅうり パイナップル そらまめ ゆかり 切干大根	エネルギー 515 Kcal タンパク質 19.8 g 脂質 16.8 g 塩分 1.8 g	麦茶 せんべい
15 金	ごはん ミートボール チーズサラダ レタスと春雨のスープ ヨーグルト	麦茶 ケーキ	米 砂糖 油 パン粉 春雨	ベーコン 豚ひき肉 たまご 鶏もも肉 ウインナー チーズ ヨーグルト	にんじん エリンギ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン ブロッコリー レタス トマトジュース	エネルギー 648 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 22.5 g 塩分 2.1 g	麦茶 クッキー
16 土	チキンピラフ グリーンサラダ 豆腐のスープ バナナ	牛乳 *ジャムサンド	米 砂糖 油 食パン マーガリン いちごジャム バター	牛乳 鶏もも肉 ロースハム 豆腐	玉ねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ バナナ あさつき	エネルギー 576 Kcal タンパク質 20.8 g 脂質 17.3 g 塩分 2 g	麦茶 せんべい
18 月	ごはん つくね焼き 小松菜の海苔和え カブの味噌汁 清見オレンジ	麦茶 *ゼリー ビスコ(災害食)	米 砂糖 油 パン粉	鶏ひき肉 豆腐 たまご 焼きのり 油揚げ	玉ねぎ にんじん かぶ あさつき 清見オレンジ	エネルギー 523 Kcal タンパク質 16.1 g 脂質 11.9 g 塩分 1.5 g	麦茶 クッキー
19 火	天然酵母の牛乳パン チキンカツ 根菜サラダ ミネストローネ バナナ	牛乳 *ゆかりとじゃこのおむすび	米 砂糖 油 白ごま ロールパン パン粉 マヨネーズ	牛乳 鶏むね肉 たまご ロースハム じゃこ	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん ゆかり キャベツ セロリ バナナ コーン 南瓜 トマトの水煮	エネルギー 642 Kcal タンパク質 27.8 g 脂質 22 g 塩分 1.9 g	麦茶 せんべい

♪幼児クラスの月間平均熱量 565kcal タンパク質 21.4g 脂質 17.6g 塩分 1.9gです

♪乳児クラスの月間平均熱量 459kcal タンパク質 17.6g 脂質 15.1g 塩分 1.5gです

♪おやつ *印は園内の手作りメニューです

♪都合により献立変更をすることがあります

♪乳児組の朝のおやつは牛乳などの飲み物になります

園の基準 エネルギー 550kcal
タンパク質 19g



日	曜	献立名	おやつ 午後	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー表示 (4歳児)	6:15 おやつ
20	水	ごはん 肉じゃが 大豆とひじきのサラダ 厚揚げの味噌汁 清菜オレンジ	牛乳 *焼きそばパン	米 砂糖 油 ロールパン じゃがいも しらたき 中華麺	牛乳 豚もも肉 大豆 ひじき ツナ 厚揚げ 豚肩ロース	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ 長ねぎ もやし 清見オレンジ	エネルギー 535 Kcal タンパク質 21.7 g 脂質 15 g 塩分 2 g	麦茶 せんべい
21	木	スパゲティーナポリタン フレンチサラダ えのきのスープ バナナ	牛乳 *五目おにぎり	米 砂糖 油 スパゲティー バター	牛乳 ウインナー 粉チーズ ツナ 油揚げ 鶏もも肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり えのきたけ コーン しいたけ トマトの水煮 ごぼう バナナ	エネルギー 542 Kcal タンパク質 17.1 g 脂質 15.2 g 塩分 1.5 g	麦茶 クッキー
22	金	ポークカレー ささみと野菜のごまサラダ パイナップル 野菜ジュース	牛乳 *コーンパン	米 砂糖 油 じゃが芋 カレールウ 白ごま 強力粉	牛乳 豚もも肉 ささみ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 きゅうり もやし 野菜ジュース パイナップル コーン	エネルギー 548 Kcal タンパク質 20.3 g 脂質 23.2 g 塩分 1.7 g	麦茶 クッキー
23	土	肉うどん ドレッシングサラダ チーズ バナナ	牛乳 *鶏そぼろおにぎり	米 砂糖 油 うどん 白ごま	牛乳 油揚げ 豚もも肉 チーズ 鶏ひき肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン プロッコリー バナナ	エネルギー 524 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 16 g 塩分 2 g	麦茶 クッキー
25	月	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 刻み昆布の煮物 新玉ねぎと厚揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 *ポテサラサンド	米 砂糖 油 白ごま ロールパン ちくわ じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 鮭 刻み昆布 厚揚げ ローズハム	にんじん ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり コーン バナナ	エネルギー 562 Kcal タンパク質 21.8 g 脂質 17.1 g 塩分 2.1 g	麦茶 クッキー
26	火	バターサンド 鶏肉のマーメレード焼き カリフラワーのカレーマリネ ジュリエヌスープ バナナ	牛乳 *しらすと青魚のおにぎり	米 砂糖 油 食パン マーガリン じゃがいも カレー粉 白ごま	牛乳 鶏もも肉 ローズハム しらす干し	にんにく しょうが カリフラワー プロッコリー にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ バナナ 小松菜	エネルギー 533 Kcal タンパク質 21.7 g 脂質 18.4 g 塩分 2 g	麦茶 クッキー
27	水	イワシのかば焼き丼 きんぴらごぼう キャベツの味噌汁 清見オレンジ	牛乳 *チーズ蒸しパン	米 砂糖 油 薄力粉 ミックス粉 こんにやく	牛乳 いわし 油揚げ チーズ 豚もも肉	れんこん キャベツ ごぼう にんじん 清見オレンジ	エネルギー 542 Kcal タンパク質 19.3 g 脂質 18.9 g 塩分 1.5 g	麦茶 クッキー
28	木	煮込みうどん みそかんばん そらまめ きゅうりとキャベツのゆかり和え パイナップル	牛乳 *ゆず大根とベーコンのおにぎり	米 砂糖 油 うどん じゃがいも 白ごま	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 青のり ベーコン	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 しめじ そらまめ キャベツ きゅうり パイナップル ゆかり 切干大根	エネルギー 515 Kcal タンパク質 19.8 g 脂質 16.8 g 塩分 1.8 g	麦茶 せんべい
29	金	鮭おにぎり 鶏のから揚げ チーズ プロッコリーのおかか和え わかめの味噌汁 バナナ	牛乳 *メロンパントースト	米 砂糖 油 白ごま 食パン 薄力粉 マーガリン グラニュー糖 わかめ たまご	牛乳 鮭 鶏もも肉 チーズ 豆腐 かつおぶし わかめ たまご	しょうが プロッコリー あさつき しめじ バナナ	エネルギー 668 Kcal タンパク質 26.8 g 脂質 19.2 g 塩分 1.9 g	麦茶 せんべい
30	土	豚肉の甘辛丼 マカロニサラダ わかめの味噌汁 バナナ	牛乳 *海苔チーズサンド	米 砂糖 油 マヨネーズ 食パン 薄力粉 マーガリン	牛乳 豚もも肉 マカロニ ローズハム わかめ チーズ 焼きのり	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン きゅうり バナナ	エネルギー 652 Kcal タンパク質 25.2 g 脂質 18.9 g 塩分 2.1 g	麦茶 せんべい
							エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g	麦茶 せんべい



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。
新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてください。
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。代替え食品を使用した献立を提供いたします。

今月の食育

幼児クラス：おにぎり

旬の野菜の皮むき

マナー教室