



令和8年5月の予定献立表



丸森ひまわりこども園 未満児

日付						1日	2日		
午前おやつ							雪の宿 麦茶		
昼食	◎…手作りおやつ							こいのぼりオムライス (ごはん、ウインナー、ミックスベジタブル卵、きゅうり) 筑前煮 (鶏肉、大根、ごぼう、絹さや、人参) ずまし汁 (豆腐、わかめ、麩) こどもの日ゼリー	ごはん 豆腐チャンプル (豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参) かぼちゃサラダ (かぼちゃ、きゅうり、人参) みそ汁 (大根、小松菜、油揚げ) ゼリー
午後おやつ							星食ベよ 牛乳 エネルギー：514kcal 脂質：20.5g たんばく質：20.3g 塩分：2.2g	ウエハース ショア エネルギー：589kcal 脂質：12.9g たんばく質：22.3g 塩分：2.0g	
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日			
午前おやつ						ビスケット 麦茶	ほりんこ 麦茶		
昼食				ごはん キーマカレー (豚挽肉、玉ねぎ、人参) わかめサラダ (ツナ、わかめ、人参、きゅうり) ゼリー	ごはん さわらのみそマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、もやし、コーン) けんちん汁 (油揚げ、大根、ごぼう、人参) バナナ	ごはん ミートボール 切干大根の煮物 (ちくわ、切干大根、人参、小松菜) みそ汁 (油揚げ、わかめ、玉ねぎ) ゼリー			
午後おやつ						◎セサミトースト 牛乳 エネルギー：557kcal 脂質：20.9g たんばく質：18.9g 塩分：2.0g	◎きなこスコーン ャクルト エネルギー：402kcal 脂質：15.1g たんばく質：22.4g 塩分：2.6g		
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日			
午前おやつ	りんごジュース					ビスケット 牛乳	やさいジュース		
昼食	ごはん 照り焼きハンバーグ (ハンバーグ、人参) ひじきサラダ (ひじき、きゅうり、コーン) ツナ 中華スープ (えのき、玉ねぎ、チンゲン菜) フルーチェ	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草のソテー (ウインナー、ピーマン、玉ねぎ ほうれん草) ずまし汁 (麩、大根、人参) オレンジ	ミートスパゲッティ (パスタ、豚挽肉、玉ねぎ、人参 ピーマン) ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参) コンソメスープ (コーン、小松菜、大根) バナナ	ごはん さばのみそ煮 五目煮 (さつま揚げ、高野豆腐、大根、人参 いんげん) ずまし汁 (わかめ、蒲鉾、しめじ) 手作りゼリー	ごはん 鶏の竜田揚げ 春雨サラダ (春雨、きゅうり、人参) みそ汁 (豆腐、ほうれん草、もやし) バナナ	ごはん とり豆腐 (豆腐、鶏挽肉、玉ねぎ、ほうれん草) かぼちゃのオープン焼き みそ汁 (高野豆腐、大根、人参) ゼリー			
午後おやつ	◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー：434kcal 脂質：8.1g たんばく質：10.3g 塩分：1.9g	お星さまコーンスナック 麦茶 エネルギー：488kcal 脂質：19.0g たんばく質：16.3g 塩分：1.6g	◎豆腐ドーナツ 牛乳 エネルギー：465kcal 脂質：16.1g たんばく質：16.4g 塩分：1.5g	◎バナナマフィン ショア エネルギー：455kcal 脂質：9.9g たんばく質：16.6g 塩分：1.8g	◎コーンフレークおこし 麦茶 エネルギー：458kcal 脂質：13.7g たんばく質：14.9g 塩分：1.1g	ビスケット ビルクル エネルギー：392kcal 脂質：6.6g たんばく質：10.6g 塩分：1.2g			
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日			
午前おやつ	やさいジュース					ビルクル	ほりんこ 麦茶		
昼食	ごはん ミートボールクリーム煮 (肉団子、玉ねぎ、人参、グリーンピース) かぼちゃの甘煮 コンソメスープ (ウインナー、ほうれん草、玉ねぎ) オレンジ	ロールパン いちごジャム ナゲット キャベツのごまサラダ (キャベツ、きゅうり、人参) コンソメスープ (しめじ、白菜、いんげん) フルーチェ	ごはん 春巻き ブロッコリーの中華和え (ブロッコリー、コーン、もやし) ワンタンスープ (ワンタン、玉ねぎ、人参、にら) バナナ	ごはん 五目厚焼き卵 (卵、鶏挽肉、玉ねぎ、人参、ひじき) 人参しりしり (人参、ツナ) みそ汁 (わかめ、里芋、油揚げ) 手作りゼリー	ごはん 豚やきにく (豚肉、キャベツ、もやし、人参) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、ツナ、人参) ずまし汁 (豆腐、切干大根、小松菜) グレープフルーツ	ごはん 鶏肉のあんどう (鶏肉、白菜、人参) 切干大根のサラダ (切干大根、ちくわ、きゅうり) みそ汁 (玉ねぎ、ほうれん草) フルーツ			
午後おやつ	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：435kcal 脂質：12.0g たんばく質：13.3g 塩分：1.6g	◎おなかおにぎり 麦茶 エネルギー：387kcal 脂質：11.1g たんばく質：14.0g 塩分：1.6g	◎お好み焼き 牛乳 エネルギー：402kcal 脂質：12.6g たんばく質：11.5g 塩分：1.8g	◎シウガートースト 牛乳 エネルギー：422kcal 脂質：12.8g たんばく質：14.4g 塩分：1.5g	◎大学いも 牛乳 エネルギー：430kcal 脂質：13.9g たんばく質：14.4g 塩分：1.2g	せんべい ビルクル エネルギー：464kcal 脂質：12.7g たんばく質：16.7g 塩分：1.9g			
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日			
午前おやつ	ぶどうジュース					ビスケット 麦茶	クラッカー 牛乳		
昼食	ごはん マーボー豆腐 (豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参 しいたけ、にら) マカロニサラダ (マカロニ、コーン、きゅうり) 中華スープ (えのき、ほうれん草、ねぎ) フルーチェ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンサラダ (ピーマン、きゅうり、コーン) 根菜汁 (ごぼう、大根、人参、里芋、ねぎ) オレンジ	ごはん 豚肉のスタミナ炒め (豚肉、もやし、玉ねぎ、人参、にら ブロッコリー) のり納豆 みそ汁 (チンゲン菜、里芋、油揚げ) 手作りゼリー	焼きそば (中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ 人参、ピーマン) フライドポテト わかめスープ (わかめ、コーン、ねぎ) フルーツポンチ (みかん、洋梨、りんご、バナナ)	ごはん ホキのポテト焼き 小松菜のお浸し (もやし、小松菜、人参) みそ汁 (しいたけ、チンゲン菜、油揚げ) バナナ	ごはん 豚肉のみそ煮込み (豚肉、大根、人参) ほうれん草のごまマヨ和え (ほうれん草、もやし) ずまし汁 (キャベツ、麩) ゼリー			
午後おやつ	◎ピーチマフィン 麦茶 エネルギー：489kcal 脂質：13.6g たんばく質：15.5g 塩分：2.0g	◎きなこ揚げパン 牛乳 エネルギー：476kcal 脂質：14.9g たんばく質：16.0g 塩分：1.4g	◎みたらしまカロニ 麦茶 エネルギー：513kcal 脂質：13.6g たんばく質：20.1g 塩分：1.1g	◎たぬきおにぎり 麦茶 エネルギー：428kcal 脂質：11.0g たんばく質：11.5g 塩分：2.1g	ほりんこ ショア エネルギー：375kcal 脂質：8.6g たんばく質：16.8g 塩分：1.1g	せんべい りんごジュース エネルギー：405kcal 脂質：9.9g たんばく質：10.5g 塩分：1.1g			

3歳未満児…エネルギー 481kcal (46g) たんぱく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
 3歳以上児…エネルギー 553kcal (67g) たんぱく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)
 ※ () 内は給食栄養目標値です。栄養目標値とは必ずしも一致していません。

※都合により一部変更する場合があります。