



# 令和8年5月 献立表



3歳以上児



我孫子市立保育園

日曜	給食	午後おやつ	あか		黄		みどり		栄養価
			体をつくる 血や肉になる	豚肉	米 麦	サラダ油 三温糖	体の調子を整える		
1 金	麦入りご飯 かつおふりかけ 南瓜と玉葱の味噌汁 生揚げの五目煮 オレンジ	牛乳 ★きなこマカロニ	豆腐 豚肉 牛乳	みそ 生揚げ 豚肉 牛乳 きなこ	米 麦 サラダ油 三温糖 片栗粉 マカロニ 上白糖 黒砂糖	米 麦 サラダ油 三温糖 片栗粉 マカロニ 上白糖 黒砂糖	南瓜 たまねぎ わかめ 人参 たけのこ 干しいたけ さや いんげん ネーブル	人参 510kcal タバコ:17.6g 脂質:11.9g 食塩相当量:1.6g	
4 祝	みどりの日								
5 祝	こどもの日								
6 祝	振替休日								
7 木	麦入りご飯 のりの佃煮 豆腐とえのきの味噌汁 筑前煮 あんず缶	牛乳 ビスコ 揚げせんべい	豆腐 豚肉 牛乳	みそ 鶏肉 牛乳	米 麦 上白糖 さとも サラダ油 三温糖 ビスコ 揚げせんべい	米 麦 上白糖 さとも サラダ油 三温糖 ビスコ 揚げせんべい	焼きのり ほうれんそう えの きたけ たまねぎ 人参 ごぼ う 干しいたけ さやいんげ ん あんず	人参 524kcal タバコ:17.6g 脂質:13.4g 食塩相当量:1.6g	
8 金	マーボー豆腐飯 中華スープ ひじきのサラダ グレープフルーツ	牛乳 ウエハース 醤油せんべい チーズ	豚肉 豆腐 鶏肉 肉 ハム 牛乳 チーズ	豚肉 みそ 豆腐 鶏 肉 ハム 牛乳 チーズ	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 ウエハース せんべい	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 ウエハース せんべい	ねぎ 人参 たけのこ た まねぎ チンゲンサイ ひじき キャベツ グレープフルーツ	人参 519kcal タバコ:21.8g 脂質:18.2g 食塩相当量:2.3g	
11 月	ご飯 豚汁 魚のソース煮 小松菜のごまあえ オレンジ	牛乳 ★ジャムサンド	豚肉 豆腐 みそ さ ば 牛乳	豚肉 豆腐 みそ さ ば 牛乳	米 三温糖 上白糖 白 ごま 食パン りんごジャム	米 三温糖 上白糖 白 ごま 食パン りんごジャム	だいこん 人参 たまねぎ ご ぼう しょうが 小松菜 もやし ネーブル	人参 521kcal タバコ:23g 脂質:15g 食塩相当量:2g	
12 火	ハヤシライス 豆腐とコーンのスープ トマトサラダ パイン缶	牛乳 バウムクーヘン 揚げせんべい	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	米 麦 サラダ油 小麦粉 片栗粉 上白糖 バウム クーヘン 揚げせんべい	米 麦 サラダ油 小麦粉 片栗粉 上白糖 バウム クーヘン 揚げせんべい	たまねぎ 人参 干しいたけ トマトピューレー グリンピース コーン クリームコーン 小松菜 トマト きゅうり パイン缶	人参 538kcal タバコ:18.2g 脂質:13.9g 食塩相当量:2.1g	
13 水	ホットロール 南瓜のスープ 鮭のタルタルソース焼き コーンサラダ 黄桃缶	牛乳 ★おかかおにぎり	鶏肉 鮭 ハム 牛乳 かつお節	鶏肉 鮭 ハム 牛乳 かつお節	ホットロール マヨドレ(卵 不使用) サラダ油 米	ホットロール マヨドレ(卵 不使用) サラダ油 米	南瓜 たまねぎ ほうれんそう ホールコーン キャベツ きゅう り 人参 黄桃缶	人参 537kcal タバコ:24.6g 脂質:17.5g 食塩相当量:2.3g	
14 木	菜飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 鶏肉のおろし焼き 三色あえ バナナ	牛乳 ★パンケーキ チーズ	みそ 鶏肉 牛乳 チーズ	みそ 鶏肉 牛乳 チーズ	米 麦 じゃがいも 上白 糖 パンケーキミックス マーガリン サラダ油	米 麦 じゃがいも 上白 糖 パンケーキミックス マーガリン サラダ油	菜めしの素 たまねぎ わかめ だいこん 生姜 ほうれんそう 人参 キャベツ バナナ	人参 526kcal タバコ:21.3g 脂質:10.7g 食塩相当量:2.5g	
15 金	ご飯 かきたま汁 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 グレープフルーツ	牛乳 ヨーグルト 玄米ごませんべい	卵 豆腐 鶏肉 豚 肉 牛乳 ヨーグルト	卵 豆腐 鶏肉 豚 肉 牛乳 ヨーグルト	米 片栗粉 サラダ油 上 白糖 ごませんべい	米 片栗粉 サラダ油 上 白糖 ごませんべい	チンゲンサイ たまねぎ 人参 生姜 さやいんげん 南瓜 グレープフルーツ	人参 510kcal タバコ:24.2g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.4g	
18 月	ジャージャーメン レーズンバターロール 華風スープ ツナとわかめのサラダ 冷凍みかん	牛乳 マスカットゼリー ごませんべい	豚肉 みそ 鶏肉 ツ ナ 牛乳	豚肉 みそ 鶏肉 ツ ナ 牛乳	中華めん サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 レーズン ロール マスカットゼリー せんべい	中華めん サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 レーズン ロール マスカットゼリー せんべい	干しいたけ たまねぎ たけ のこ チンゲンサイ 人参 じゃ が芋 きゅうり わかめ み かん	人参 518kcal タバコ:20.8g 脂質:15g 食塩相当量:2.5g	
19 火	わかめご飯 けんちん汁 かれの西京焼き ほうれん草のごまあえ バナナ	牛乳 ★きなこペーストサンド	豆腐 鶏肉 かい れい みそ 牛乳 きなこ	豆腐 鶏肉 かい れい みそ 牛乳 きなこ	米 麦 さとも サラ ダ油 上白糖 白ごま 食 パン マーガリン	米 麦 さとも サラ ダ油 上白糖 白ごま 食 パン マーガリン	わかめご飯の素 ごぼう 人参 だいこん ねぎ たまねぎ ほう れんそう キャベツ バナナ	人参 522kcal タバコ:23.4g 脂質:11.7g 食塩相当量:2g	
20 水	焼肉チャーハン わかめスープ ハムサラダ プチダンゴ	牛乳 ★アップルケーキ	豚肉 鶏肉 ハム プ チダンゴ 牛乳 卵	豚肉 鶏肉 ハム プ チダンゴ 牛乳 卵	米 サラダ油 上白糖 白 ごま ごま油 小麦粉 パ ター	米 サラダ油 上白糖 白 ごま ごま油 小麦粉 パ ター	人参 人参 たまねぎ ほうれん そう ねぎ コーン さやいんげ ん もやし チンゲンサイ わか め キャベツ きゅうり りんご 缶	人参 508kcal タバコ:19.2g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.9g	
21 木	ご飯 春雨スープ 鶏肉のパーベキューソース 小松菜のナムル パイン缶	牛乳 ★フライドポテト	鶏肉 牛乳	鶏肉 牛乳	米 はるさめ ごま油 上 白糖 白ごま 三温糖 じゃがいも 油	米 はるさめ ごま油 上 白糖 白ごま 三温糖 じゃがいも 油	人参 たまねぎ ほうれんそう 生姜 アップルソース 人参 にんにく レモン汁 小松菜 キャベツ パイン缶	人参 534kcal タバコ:20.3g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.4g	
22 金	ご飯 五目汁 鮭の照り焼き 切干大根甘酢 グレープフルーツ	牛乳 カステラ ★いりじゃこ	豆腐 みそ 鮭 牛乳 煮干	豆腐 みそ 鮭 牛乳 煮干	米 上白糖 片栗粉 ごま 油 カステラ	米 上白糖 片栗粉 ごま 油 カステラ	南瓜 たまねぎ 人参 ねぎ 切干大根 きゅうり グレー プフルーツ	人参 523kcal タバコ:22.1g 脂質:12.2g 食塩相当量:1.7g	
25 月	チキンライス ウエーブスープ ひじきのマリネ オレンジ	牛乳 ★チヂミ	鶏肉 ハム 牛乳 な ると	鶏肉 ハム 牛乳 な ると	米 サラダ油 ワンタンの 皮 ごま油 上白糖 小麦 粉 片栗粉 三温糖	米 サラダ油 ワンタンの 皮 ごま油 上白糖 小麦 粉 片栗粉 三温糖	たまねぎ 人参 コーン さや いんげん 干しいたけ チン ゲンサイ ひじき きゅうり ネーブル 人参	人参 516kcal タバコ:20g 脂質:14.9g 食塩相当量:2.4g	
26 火	麦入りご飯 納豆あえ 青菜の味噌汁 新じゃがのそぼろ煮 パイン缶	牛乳 ★黒ごまペーストサンド	納豆 みそ 鶏肉 牛 乳	納豆 みそ 鶏肉 牛 乳	米 麦 じゃがいも サ ラダ油 三温糖 片栗粉 食 パン 黒ごまクリーム	米 麦 じゃがいも サ ラダ油 三温糖 片栗粉 食 パン 黒ごまクリーム	人参 人参 小松菜 だいこん たまねぎ 干しいたけ さや いんげん パイン缶	人参 517kcal タバコ:19.9g 脂質:12.1g 食塩相当量:1.8g	
27 水	ご飯 豆腐のすまし汁 魚の味噌煮 おひたし バナナ	牛乳 Caせんべい クラッカー	豆腐 さば みそ か つお節 牛乳	豆腐 さば みそ か つお節 牛乳	米 三温糖 せんべい ク ラッカー	米 三温糖 せんべい ク ラッカー	たまねぎ 人参 わかめ 生姜 小松菜 もやし バナナ	人参 512kcal タバコ:19.8g 脂質:14.9g 食塩相当量:2g	
28 木	黒糖ロール 和風カレーうどん 切干パンジー あんず缶	牛乳 ★ごまおにぎり チーズ	鶏肉 鶏ささみ み そ 牛乳 チーズ	鶏肉 鶏ささみ み そ 牛乳 チーズ	黒糖ロール 干しうどん 上白糖 片栗粉 白ごま ごま油 米	黒糖ロール 干しうどん 上白糖 片栗粉 白ごま ごま油 米	たまねぎ 人参 ほうれんそう ねぎ 切干大根 きゅうり あ んず	人参 530kcal タバコ:19.3g 脂質:12.1g 食塩相当量:2.6g	
29 金	沖縄風たきごみご飯 豆腐の味噌汁 かれののみりん焼き ポパイサラダ 冷凍みかん	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ かいれい 牛乳 煮干	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ かいれい 牛乳 煮干	米 サラダ油 砂糖 上白 糖 白ごま ロールカステ ラ	米 サラダ油 砂糖 上白 糖 白ごま ロールカステ ラ	人参 ひじき さやいんげん たまねぎ もやし ほうれんそ う えのきたけ みかん	人参 533kcal タバコ:24.8g 脂質:15.3g 食塩相当量:2.1g	

● 献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

● 麺の献立にはパンがつきます。

● おやつ★印は、手作りおやつです。

● お米は我孫子市内産を使用しています。

5月5日は「こどもの日」です。子どもの健やかな成長を願って鯉のぼりや兜を飾ったり、柏餅やちまきを食べる習わしがあります。また、邪気払いとして菖蒲湯に入る風習もあります。



目標量	今月の平均
エネルギー:510kcal	522kcal
たんぱく質:19.0g	21.1g
脂質:14.0g	14.1g
食塩相当量:1.9g以下	2.0g