



※今月の果物は、ブラッドオレンジ・バナナ・オレンジ・りんご・河内晩柑を予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)
 ※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
 ※栄養価の上段は幼児・下段は乳児の数値となっております。

令和8年度5月 給食献立表



★…郷土料理

大島なかよし保育園

| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 材料名 | | | 栄養価 | | |
|----|---------|-----------------|------------------------|-------------------------------|---|------------------|-----------------------------|----------|--------|-------|
| | | | | | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギー | たんぱく質 | 食塩相当量 |
| 1 | 金 | 牛乳 | ▲こどもの日お祝い会▼ ごはん 兜バーグ | 牛乳 | 米 片栗粉 こんにゃく | 豆腐 豚ひき肉 鶏もも肉 わかめ | 玉ねぎ きゅうり ごぼう にんじん れんこん | 549 kcal | 21.7 g | 1.5 g |
| | | まんまぼんせん | 筑前煮 若竹汁 ブラッドオレンジ | 鯉のぼりココアプリン | 油 さといも 砂糖 | 牛乳 ゼラチン 豆乳クリーム | しいたけ いんげん たけのこ ブラッドオレンジ いちご | 436 kcal | 17.4 g | 1.4 g |
| 2 | 16・30 土 | 牛乳 | チキンライス | 牛乳 | 米 油 砂糖 ジャガ芋 | 鶏もも肉 ウィンナー | 玉ねぎ グリーンピース | 543 kcal | 15.0 g | 1.3 g |
| | | ビスケット | 具だくさんポトフ バナナ | バームクーヘン | バームクーヘン | 牛乳 | ブロッコリー にんじん バナナ | 448 kcal | 12.9 g | 1.0 g |
| 7 | 21 木 | 牛乳 | ごはん かつおの竜田揚げ | 牛乳 | 米 片栗粉 油 | 鯉 油揚 赤みそ 牛乳 | しょうが 大根 きゅうり | 526 kcal | 23.5 g | 1.5 g |
| | | おやつごはん | ゆかり和え みそ汁(なす) りんご | 7日★お好み焼き(大阪) 21日★お好み焼き(広島) | 小麦粉 揚げ玉 17日:蒸し麺 | 豚ひき肉 糸削り あおのり | なす りんご キャベツ | 443 kcal | 19.2 g | 1.3 g |
| 8 | 22 金 | 牛乳 | ブルコギ丼 甘酢キャベツ | 牛乳 | 米 ごま油 砂糖 白ごま 油 | 豚もも肉 豆腐 油揚 白みそ | しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン | 589 kcal | 24.2 g | 1.6 g |
| | | まんまぼんせん | みそ汁(豆腐) ヨーグルト | 黒糖蒸しパン | 三温糖 ホットケーキ粉 黒糖 | ヨーグルト 牛乳 豆乳 | 赤ピーマン キャベツ にんじん ほうれん草 | 460 kcal | 19.1 g | 1.3 g |
| 9 | 23 土 | 牛乳 | 親子うどん | 牛乳 | うどん ごま油 マヨドレ | 鶏もも肉 たまご | 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ | 538 kcal | 19.9 g | 1.6 g |
| | | ビスケット | 青菜ときのこの和風マヨ和え バナナ | カップケーキ | カップケーキ | 油揚 牛乳 | 小松菜 えのき バナナ | 428 kcal | 16.6 g | 1.3 g |
| 11 | 25 月 | 牛乳 | ごはん ゴマダレ豚しゃぶ | 牛乳 | 米 砂糖 白ごま | 豚ロース肉 わかめ 赤/白みそ | レタス にんじん 大根 小松菜 | 566 kcal | 20.3 g | 1.6 g |
| | | おやつごはん コーン味 | 大根とちくわの煮物 みそ汁(小松菜) りんご | おいもきんとん | マヨドレ さつまいも | ちくわ 高野豆腐 牛乳 | りんご パイナップル(缶詰) | 467 kcal | 16.8 g | 1.2 g |
| 12 | 26 火 | 牛乳 | ミルクパン 鶏肉のパン粉焼き | 牛乳 | ミルクパン マヨドレ パン粉 | 鶏もも肉 白みそ ベーコン | とうもろこし パセリ かぼちゃ にんじん | 577 kcal | 21.9 g | 1.6 g |
| | | お米のパフ | かぼちゃサラダ オニオンスープ バナナ | こぎつねごはん | 三温 米 砂糖 | 牛乳 油揚 | きゅうり 玉ねぎ バナナ 干し椎茸 | 493 kcal | 18.9 g | 1.5 g |
| 13 | 27 水 | 牛乳 | ごはん 焼き鯖のおろし煮 | 牛乳 | 米 油 三温糖 砂糖 白ごま | 鯖 豆腐 白/赤みそ | しょうが 大根 ほうれん草 | 564 kcal | 21.8 g | 1.5 g |
| | | カルシウム入り せんべい | 白和え みそ汁(なめこ) オレンジ | キャロットケーキ | ホットケーキ粉 豆乳バター | 牛乳 豆乳 | にんじん なめこ 長ねぎ オレンジ | 470 kcal | 18.2 g | 1.3 g |
| 14 | 28 木 | 牛乳 | スパゲッティナポリタン コロコロサラダ | 牛乳 | スパゲティ 油 ジャガ芋 | 鶏もも肉 豚ひき肉 | にんじん 玉ねぎ ピーマン きゅうり | 557 kcal | 25.3 g | 1.7 g |
| | | おやつごはん | キャベツスープ りんご | きなこおにぎり | マヨドレ 砂糖 米 | 牛乳 きな粉 | キャベツ とうもろこし りんご | 465 kcal | 18.7 g | 1.2 g |
| 15 | 29 金 | 牛乳 | 旨煮丼 マカロニサラダ | 牛乳 | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨドレ 食パン ホットケーキ粉 豆乳バター グラニュー糖 さといも | 厚揚げ 豚もも肉 鶏むね肉 | にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 もやし | 617 kcal | 25.1 g | 1.7 g |
| | | まんまぼんせん | みそ汁(わかめ) ブラッドオレンジ | メロンパン風トースト | | 豆腐 わかめ 白みそ 牛乳 豆乳 | チンゲン菜 きゅうり ブラッドオレンジ | 500 kcal | 20.2 g | 1.3 g |
| 18 | 月 | 牛乳 | ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き | 牛乳 | 米 ごま油 米こうじ | 鶏もも肉 白みそ | 長ねぎ にんにく もやし 小松菜 | 585 kcal | 20.8 g | 1.2 g |
| | | おやつごはん コーン味 | もやしの和風和え みそ汁(さといも) りんご | クラッカーサンド(ジャム) | 砂糖 さといも クラッカー | 牛乳 | にんじん 豆苗 りんご いちごジャム | 471 kcal | 17.1 g | 0.9 g |
| 19 | 火 | 牛乳 | ツナサンド のり塩ポテト | 牛乳 | 食パン マヨドレ ジャガ芋 | ツナ 青のり 豚もも肉 | きゅうり にんじん アスパラガス キャベツ 葉ねぎ | 546 kcal | 22.5 g | 1.4 g |
| | | お米のパフ | カラフルソテー きのことスープ バナナ | 鮭わかめおにぎり | 油 豆乳バター 米 | 鶏もも肉 牛乳 鮭 わかめ | とうもろこし えのき エリンギ しめじ バナナ | 443 kcal | 18.7 g | 1.2 g |
| 20 | 水 | 牛乳 | ★豆ごはん(和歌山) 春巻き | 牛乳 | 米 春巻きの皮 春雨 ごま油 油 砂糖 片栗粉 白ごま マヨドレ ホットケーキ粉 豆乳バター | 豚ひき肉 ささみ | グリーンピース にんじん もやし なら 切干大根 | 526 kcal | 18.1 g | 1.7 g |
| | | カルシウム入り せんべい | はりはりサラダ チンゲン菜スープ 河内晩柑 | ウィンナーポート | | 牛乳 豆乳 ウィンナー | キャベツ 干し椎茸 チンゲン菜 玉ねぎ 河内晩柑 | 461 kcal | 15.5 g | 1.4 g |