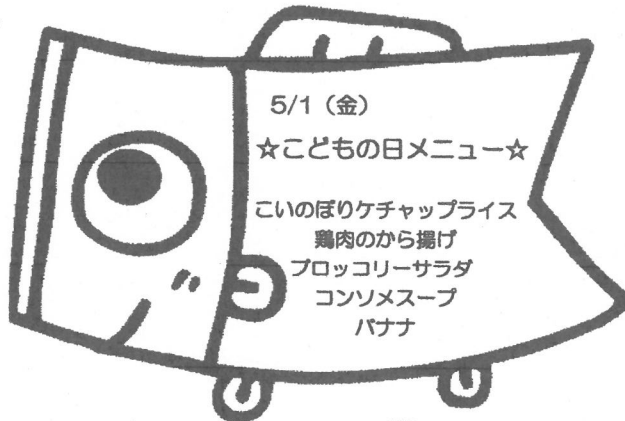


2026年5月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ 午後おやつ	ざいりょう		
				赤◇血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑◇からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	金	・こいのぼりケチャップライス ・鶏肉のから揚げ ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	せんべい 麦茶 ツナマヨトースト 牛乳	ウィンナー、チーズ、のり、ハム 鶏肉 牛乳、ツナ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、トマト、キャベツ ほうれん草、コーン、バナナ、玉ねぎ、パセリ	胚芽米 片栗粉、サラダ油 上白糖 食パン
2	土	・ごはん ・鶏の甘酢炒め ・春雨サラダ ・中華スープ ・オレンジ	ウエハース 牛乳 マカロニチーズ 牛乳	鶏肉 ロースハム わかめ、牛乳、ロースハム、チーズ	れんこん、玉ねぎ、人参、ブロッコリー もやし、きゅうり、コーン 白菜、オレンジ、玉ねぎ、パセリ	胚芽米 サラダ油、片栗粉 はるさめ、上白糖、ごま油 マカロニ
7	木	・麦ご飯 ・さけのみそ焼き ・高野とひじきの煮物 ・すまし汁 ・オレンジ	クッキー 牛乳 スコーン 牛乳	さけ、味噌 高野豆腐、ひじき かつお節、牛乳、豆乳	人参 大根、万能ねぎ、オレンジ	胚芽米、押麦 上白糖 小麦粉、サラダ油
8	金	・肉うどん ・じゃが芋の青のり和え ・ブロッコリーとハムのマヨ和え ・りんご	クラッカー 牛乳 納豆チャーハン 麦茶	鶏肉、かつお節 青のり ロースハム 納豆、豚ひき肉	玉ねぎ、ごぼう、人参、ほうれん草 ブロッコリー、もやし りんご、玉ねぎ、人参、小松菜	うどん じゃが芋 上白糖 胚芽米、ごま油
9	土	・ごはん ・豚そぼろと春雨の甘酢炒め ・フレンチサラダ ・みそ汁 ・バナナ	ウエハース 牛乳 ウィンナーチーズ蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 かつお節、味噌、豆腐 牛乳、ウィンナー、チーズ	玉ねぎ、赤ピーマン、小松菜 キャベツ、ブロッコリー、人参 しめじ、バナナ	胚芽米 はるさめ、ごま油、上白糖、ごま サラダ油 小麦粉
11	月	・ごはん ・鶏肉の塩こうじ焼き ・切干大根のごまサラダ ・みそ汁 ・パインヨーグルト	ポーロ 牛乳 麩ラスク 牛乳	鶏肉 ツナ 油揚げ、味噌、ヨーグルト、牛乳	切干大根、きゅうり、人参 ほうれん草、パイン缶	胚芽米 塩こうじ 上白糖、ごま 麩、バター
12	火	・ごはん ・さけのちゃんちゃん焼き ・納豆和え ・すまし汁 ・バナナ	クッキー 牛乳 みかん牛乳寒天 牛乳	さけ、味噌 納豆 わかめ、かつお節、牛乳、寒天	キャベツ、玉ねぎ、人参 小松菜、もやし 白菜、バナナ、みかん缶	胚芽米 上白糖
13	水	・ロールパン ・タンドリーチキン ・コールスローサラダ ・ミルクスープ ・オレンジ	クラッカー 牛乳 さけとグリーンピースのおにぎり 麦茶	鶏肉、ヨーグルト ウィンナー、牛乳 さけ	キャベツ、きゅうり、コーン、人参 玉ねぎ、ブロッコリー、オレンジ、グリーンピース	バターロール じゃが芋、小麦粉、バター 胚芽米、ごま
14	木	・ごはん ・カレイのコーンマヨ焼き ・さつま揚げと大根塩きんぴら ・みそ汁 ・りんご	せんべい 麦茶 スイートポテト 牛乳	カレイ さつま揚げ かつお節、味噌、牛乳、卵	コーン、パセリ 大根、人参 ほうれん草、えのき、りんご	胚芽米 ごま油 さつま芋、バター、上白糖
15	金	・麦ご飯 ・新じゃが芋の肉じゃが ・小松菜のごま和え ・みそ汁 ・バナナ	ポーロ 牛乳 レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉、かつお節 ちくわ 木綿豆腐、味噌、牛乳、豆乳	玉ねぎ、人参 小松菜、もやし なめこ、バナナ、レーズン	胚芽米、押麦 じゃが芋 ごま、上白糖 小麦粉

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

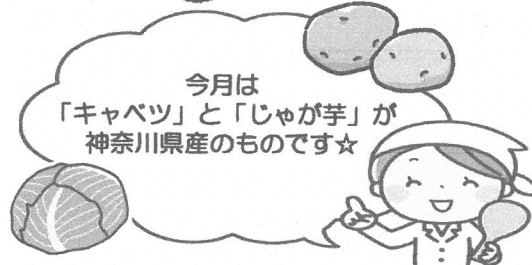


5/1 (金)

☆こどもの日メニュー☆

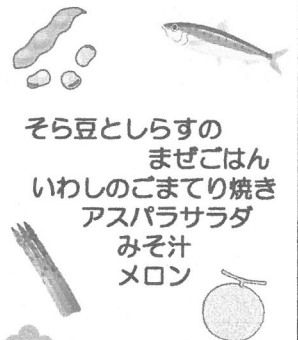
こいのぼりケチャップライス
鶏肉のから揚げ
ブロッコリーサラダ
コンソメスープ
バナナ

今月は
「キャベツ」と「じゃが芋」が
神奈川県産のもので☆



5/21 (木)

☆旬メニュー☆



そら豆としらすの
ませごはん
いわしのごますり焼き
アスパラサラダ
みそ汁
メロン

おやつは
お楽しみ
オレンジケーキ
だよ☆

2026年5月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう				
				赤◇血や肉になるもの		緑◇からだの調子を整えるもの		黄◇力や体温となるもの
				魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・葉類・くだもの類		穀類・油脂類 砂糖類・いち類	
16	土	・ごはん ・鶏の甘酢炒め ・春雨サラダ ・中華スープ ・オレンジ	ウエハース 牛乳 マカロニチーズ 牛乳	鶏肉 ロースハム わかめ,牛乳, ロースハム,チーズ	れんこん,玉ねぎ,人参,ブロッコリー もやし,きゅうり,コーン 白菜,オレンジ,玉ねぎ,パセリ	胚芽米 サラダ油,片栗粉 はるさめ,上白糖,ごま油 マカロニ		
18	月	・ごはん ・あじの竜田揚げ ・キャベツの塩昆布和え ・みそ汁 ・りんご	クラッカー 牛乳 じゃが芋お焼き 牛乳	あじ 塩昆布 かつお節,味噌,牛乳,チーズ	キャベツ,きゅうり,人参 かぼちゃ,玉ねぎ,りんご,コーン,小松菜	胚芽米 片栗粉,サラダ油 ごま油 じゃが芋,バター		
19	火	・ポークカレー ・ほうれん草サラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	せんべい 麦茶 きなこトースト 牛乳	豚肉,スキムミルク ツナ 牛乳,きなこ	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが ほうれん草,キャベツ,コーン もやし,ブロッコリー オレンジ	胚芽米,じゃが芋,バター,小麦粉 上白糖,サラダ油 食パン		
20	水	・ごはん ・炒り豆腐 ・ひじきのごまサラダ ・みそ汁 ・バナナ	ポーロ 牛乳 クッキー 牛乳	木綿豆腐,豚肉 ひじき かつお節,味噌,牛乳	玉ねぎ,しめじ,人参,小松菜 白菜,きゅうり,コーン 大根,にら,バナナ	胚芽米 サラダ油,上白糖 ごま 小麦粉		
21	木	・そら豆としらすの混ぜごはん ・いわしのごますり焼き ・アスパラサラダ ・みそ汁 ・メロン	クッキー 牛乳 お楽しみオレンジケーキ 牛乳	しらす いわし わかめ,かつお節,味噌 牛乳,豆乳,生クリーム	そらまめ,人参 アスパラガス,キャベツ,ブロッコリー,人参 メロン,オレンジジュース,オレンジ	胚芽米 ごま 上白糖 じゃが芋,小麦粉		
22	金	・肉うどん ・じゃが芋の青のり和え ・ブロッコリーとハムのマヨ和え ・りんご	クラッカー 牛乳 納豆チャーハン 麦茶	鶏肉,かつお節 青のり ロースハム 納豆,豚ひき肉	玉ねぎ,ごぼう,人参,ほうれん草 ブロッコリー,もやし りんご,玉ねぎ,人参,小松菜	うどん じゃが芋 上白糖 胚芽米,ごま油		
23	土	・ごはん ・豚そぼろと春雨の甘辛炒め ・フレンチサラダ ・みそ汁 ・バナナ	ウエハース 牛乳 ウインナーチーズ蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 かつお節,味噌,豆腐 牛乳,ウインナー,チーズ	玉ねぎ,赤ピーマン,小松菜 キャベツ,ブロッコリー,人参 しめじ,バナナ	胚芽米 はるさめ,ごま油,上白糖,ごま サラダ油 小麦粉		
25	月	・ごはん ・鶏肉の塩こうじ焼き ・切干大根のごまサラダ ・みそ汁 ・パインヨーグルト	ポーロ 牛乳 麩ラスク 牛乳	鶏肉 ツナ 油揚げ,味噌,ヨーグルト,牛乳	切干大根,きゅうり,人参 ほうれん草,パイン缶	胚芽米 塩こうじ 上白糖,ごま 麩,バター		
26	火	・ごはん ・さけのちゃんちゃん焼き ・納豆和え ・すまし汁 ・バナナ	クッキー 牛乳 みかん牛乳寒天 牛乳	さけ,味噌 納豆 わかめ,かつお節,牛乳,寒天	キャベツ,玉ねぎ,人参 小松菜,もやし 白菜,バナナ,みかん缶	胚芽米 上白糖		
27	水	・ロールパン ・タンドリーチキン ・コールスローサラダ ・ミルクスープ ・オレンジ	クラッカー 牛乳 さけとグリーンピースのおにぎり 麦茶	鶏肉,ヨーグルト ウインナー,牛乳 さけ	キャベツ,きゅうり,コーン,人参 玉ねぎ,ブロッコリー,オレンジ,グリーンピース	バターロール じゃが芋,小麦粉,バター 胚芽米,ごま		
28	木	・ごはん ・カレイのコーンマヨ焼き ・さつま揚げと大根塩きんぴら ・みそ汁 ・りんご	せんべい 麦茶 スイートポテト 牛乳	カレイ さつま揚げ かつお節,味噌,牛乳,卵	コーン,パセリ 大根,人参 ほうれん草,えのき,りんご	胚芽米 ごま油 さつま芋,バター,上白糖		
29	金	・麦ご飯 ・新じゃが芋の肉じゃが ・小松菜のごま和え ・みそ汁 ・バナナ	ポーロ 牛乳 レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉,かつお節 ちくわ 木綿豆腐,味噌,牛乳,豆乳	玉ねぎ,人参 小松菜,もやし なめこ,バナナ,レーズン	胚芽米,押麦 じゃが芋 ごま,上白糖 小麦粉		
30	土	・ごはん ・鶏の甘酢炒め ・春雨サラダ ・中華スープ ・オレンジ	ウエハース 牛乳 マカロニチーズ 牛乳	鶏肉 ロースハム わかめ,牛乳, ロースハム,チーズ	れんこん,玉ねぎ,人参,ブロッコリー もやし,きゅうり,コーン 白菜,オレンジ,玉ねぎ,パセリ	胚芽米 サラダ油,片栗粉 はるさめ,上白糖,ごま油 マカロニ		

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	I補給 -	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	I補給 -	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	508 kcal	23.1 g	214 g	1.4 g	平均栄養価	467 kcal	20.9 g	270 g	1.2 g
目標栄養価	520 kcal	19.5 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	475 kcal	17.8 g	225 g	1.3 g

☆完了食の午前おやつのミレービスケットとせんべいは、ハイハイとなります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

5月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料	
1	15 29	金	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま もやし わかめ
•	18	月	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま ほうれん草 キャベツ
•	19	火	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま 白菜 しめじ
•	20	水	ミートソーススパゲティ コンソメスープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ キャベツ コーン
7	21	木	ウインナーピラフ コンソメスープ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし ほうれん草
8	22	金	ふりかけごはん すまし汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま 豆腐 わかめ
11	25	月	ふりかけごはん コンソメスープ	胚芽米 しらす 青のり ごま 小松菜 もやし
12	26	火	鶏塩うどん オレンジ	うどん 鶏肉 白菜 人参 わかめ オレンジ
13	27	水	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま 大根 わかめ
14	28	木	しらすチャーハン 中華スープ	胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリーンピース 小松菜 えのき

5月 夕食献立

献立名	主な材料
ごはん / みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草サラダ	胚芽米 / もやし わかめ 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが ほうれん草 白菜 コーン マヨドレ
ごはん / みそ汁 鶏じゃが煮 ブロッコリーのゆかり和え	胚芽米 / ほうれん草 キャベツ 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし ゆかり
ごはん / みそ汁 さけのてり焼き 大根サラダ	胚芽米 / 白菜 しめじ さけ 大根 きゅうり 人参 マヨドレ
ミートソーススパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ / オレンジ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ じゃが芋 きゅうり 人参 マヨドレ キャベツ コーン / オレンジ
ウインナーピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ / パナナ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー コーン もやし ほうれん草 / パナナ
ごはん / すまし汁 カレイのみそ焼き 小松菜のおかか和え	胚芽米 / 豆腐 わかめ カレイ 小松菜 もやし 人参 かつお節
ごはん / コンソメスープ ポークチャップ フレンチサラダ	胚芽米 / 小松菜 もやし 豚肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ キャベツ きゅうり 人参
鶏塩うどん ブロッコリーの塩こんぶ和え じゃがバター / オレンジ	うどん 鶏肉 白菜 人参 わかめ ブロッコリー もやし 塩こんぶ ごま油 じゃが芋 バター パセリ / オレンジ
ごはん / みそ汁 さけのカレー焼き ほうれん草サラダ	胚芽米 / 大根 わかめ さけ カレー粉 ほうれん草 コーン 人参
しらすチャーハン ひじきのさっぱり和え 中華スープ / オレンジ	胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリーンピース ひじき もやし きゅうり コーン 小松菜 えのき / オレンジ

*軽食も夕食も麦茶が付きます。
*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。
*材料の都合により献立を変更することがあります。