

# 5月給食献立表(幼児食)

令和8年5月1日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付					1日	2日
昼食	<b>みどりの栄養</b> 野菜・果物・海藻・きのこ類を使ったビタミンを多く含む料理です。根菜の煮物・あえもの・サラダなど		<b>あかの栄養</b> 肉・魚・豆・卵などを使った、血や肉となるたんぱく質を多く含む料理です。魚のムニエル・オムレツなど。		中華丼 春雨サラダ わかめスープ ゼリー	鮭とキャベツのクリーム Pasta コロコロポテトスープ フルーツ
午後のおやつ	<b>きいろの栄養</b> ごはん・めん類・パン類・いも類など、エネルギー源となる主食です。ごはん・パン・パスタなど。		<b>しろの栄養</b> かつお節や昆布など、うま味成分のだしを使った料理で、子どもの味覚を育てます。みそ汁・野菜スープなど。		まめパン 牛乳	お菓子 麦茶
食材					米・小松菜・きくらげ・豚肉・エビ・白菜・人参・ハム・コーン・きゅうり・わかめ	スパゲッティ・鮭・玉葱・キャベツ・じゃが芋・もやし

日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	みどりの日	こどもの日	振替休日	ごはん 鱈のコーンマヨ焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁 フルーツ	カツカレー シーフードサラダ スープ フルーツ	焼きそば もちもちポテト スープ フルーツ
午後のおやつ				抹茶チョコスコーン 牛乳	キャベツパイ 牛乳	お菓子 麦茶
食材				米・鱈・コーン・きゅうり・キャベツ・塩昆布・えのき・わかめ	米・とんかつ・人参・じゃが芋・玉葱・鶏肉・エビ・パプリカ・きゅうり・レタス・小松菜	中華麺・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・もやし・もちもちポテト・ほうれん草

日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	肉うどん 春巻き 揚げなすとトマトの甘酢和え フルーツ	ごはん チキンのハワイアン炒め まめみそ すまし汁 フルーツ	ミートソーススパゲッティ ナゲット 大根サラダ スープ フルーツ	ごはん 豚肉の炒めもの ごまあえ みそ汁 ゼリー	納豆ごはん 鮭の塩焼き やみつきちくわ みそ汁 ヨーグルト	醤油ラーメン ナムル フルーツ
午後のおやつ	キンパ 麦茶	ピザトースト 牛乳	おいなりさん 麦茶	お菓子 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	お菓子 麦茶
食材	うどん・豚肉・玉葱・小松菜・人参・春巻き・コーン・きゅうり・トマト・なす	米・ブロッコリー・パイナップル・パプリカ・鶏肉・大豆・えのき・ほうれん草	スパゲッティ・ナゲット・豆苗・大根・きゅうり・ささみ・コーン・キャベツ	米・豚肉・玉葱・もやし・人参・いんげん・じゃが芋	米・納豆・チーズ・鮭・ちくわ・もやし・ピーマン・なす	中華麺・豚肉・ニラ・もやし・ぜんまい・ほうれん草

日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	フルコギ丼 じゃが芋のクリームチーズ和え スープ ヨーグルト	ごはん 鶏ごぼうつくね ひじきとキャベツのマヨサラダ みそ汁 フルーツ	サンドウィッチ ミートボール ミネストローネ ゼリー	ごはん カレイの黄金焼き チョレギサラダ風 みそ汁 フルーツ	わかめおにぎり 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 みそ汁 フルーツ	ちゃんぽんうどん コロコロサラダ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 牛乳	おからドーナツ 牛乳	焼きいも 牛乳	レアチーズケーキ 麦茶	フルーチェ 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米・豚肉・玉葱・人参・ニラ・じゃが芋・クリームチーズ・もやし	米・ごぼう・ひじき・鶏肉・キャベツ・トマト・ハム・油揚げ・大根	食パン・コーン・きゅうり・ハム・レタス・ミートボール・キャベツ・なす・セロリ・玉葱	米・カレイ・わかめ・トマト・キャベツ・にら・えのき	米・鶏肉・絹さや・さつま揚げ・白滝・人参・切干大根・もやし	うどん・コーン・かまぼこ・人参・もやし・キャベツ・豚肉・トマト・きゅうり・ちくわ

日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	ナポリタン 枝豆サラダ 野菜スープ フルーツポンチ	ごはん 肉みぞれんこん ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	味噌ラーメン しゅうまい スティックきゅうり ゼリー	ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜のコーン和え みそ汁 フルーツ	ごはん タンドリーチキン キャベツのサラダ スープ ヨーグルト	カレーうどん ブロッコリー フルーツ
午後のおやつ	メープルクッキー 牛乳	野菜ポッキー 牛乳	鮭と揚げ玉のおにぎり 麦茶	シュガーサンド 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶
食材	スパゲッティ・ピーマン・玉葱・ベーコン・トマト・きゅうり・ハム・枝豆・大豆・キャベツ・ほうれん草	米・豚肉・蓮根・小葱・ウインナー・コーン・きゅうり・じゃが芋・人参・わかめ・葱	中華麺・コーン・もやし・玉葱・豚肉・しゅうまい・きゅうり	米・鯖・コーン・人参・青梗菜・ハム・なめこ・葱	米・鶏肉・人参・きゅうり・キャベツ・ベーコン・きくらげ・青梗菜	うどん・鶏肉・玉葱・人参・葱・干椎茸・ブロッコリー



# 5月給食献立表(完了食)

令和8年5月1日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付					1日	2日
昼食	<input checked="" type="checkbox"/> <b>みどりの</b> の栄養 野菜・果物・海藻・きのこ類を使ったビタミンを多く含む料理です。根菜の煮物・あえもの・サラダなど		<input checked="" type="checkbox"/> <b>あか</b> の栄養 肉・魚・豆・卵などを使った、血や肉となるたんぱく質を多く含む料理です。魚のムニエル・オムレツなど。		中華丼 サラダ わかめスープ ゼリー	鮭とキャベツのクリーム Pasta ココロポテトスープ フルーツ
午後のおやつ	<input checked="" type="checkbox"/> <b>きいろ</b> の栄養 ごはん・めん類・パン類・いも類など、エネルギー源となる主食です。ごはん・パン・パスタなど。		<input checked="" type="checkbox"/> <b>しろ</b> の栄養 かつお節や昆布など、うま味成分のだしを使った料理で、子どもの味覚を育てます。みそ汁・野菜スープなど。		お菓子 牛乳	お菓子 麦茶
食材					米・小松菜・きくらげ・豚肉・白菜・人参・ハム・コーン・きゅうり・わかめ	スパゲッティ・鮭・玉葱・キャベツ・じゃが芋・もやし

日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	みどりの日	こどもの日	振替休日	ごはん 鱈煮 キャベツの和えもの みそ汁 フルーツ	カレー サラダ スープ フルーツ	焼きそば じゃが芋煮 スープ フルーツ
午後のおやつ				お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶
食材				米・鱈・コーン・きゅうり・キャベツ・えのき・わかめ	米・人参・じゃが芋・玉葱・鶏肉・パプリカ・きゅうり・レタス・小松菜	中華麺・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・もやし・じゃが芋・ほうれん草

日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	うどん 豚肉煮 なすとトマトの和えもの フルーツ	ごはん 鶏肉の野菜煮 大豆煮 すまし汁 フルーツ	ミートソーススパゲッティ ささみ煮 大根サラダ スープ フルーツ	ごはん 豚肉煮 ごまあえ みそ汁 ゼリー	納豆ごはん 鮭煮 やみつきちくわ みそ汁 ヨーグルト	醤油ラーメン ナムル フルーツ
午後のおやつ	おにぎり 麦茶	食パン 牛乳	おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶
食材	うどん・豚肉・玉葱・小松菜・人参・豚肉・コーン・きゅうり・トマト・なす	米・ブロッコリー・パプリカ・鶏肉・大豆・えのき・ほうれん草	スパゲッティ・大根・きゅうり・ささみ・コーン・キャベツ	米・豚肉・玉葱・もやし・人参・いんげん・じゃが芋	米・納豆・鮭・ちくわ・もやし・ピーマン・なす	中華麺・豚肉・ほうれん草・もやし

日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	フルコギ丼 じゃが芋煮 スープ ヨーグルト	ごはん 鶏ごぼうつくね ひじきとキャベツのサラダ みそ汁 フルーツ	食パン/サラダ ささみ煮 ミネストローネ ゼリー	ごはん カレイ煮 チョレギサラダ風 みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏肉煮 切干大根煮 みそ汁 フルーツ	ちゃんぽんうどん ココロサラダ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 牛乳	食パン 牛乳	焼きいも 牛乳	ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・もやし	米・ごぼう・ひじき・鶏肉・キャベツ・トマト・ハム・油揚げ・大根	食パン・コーン・きゅうり・ハム・レタス・ささみ・キャベツ・なす・玉葱	米・カレイ・わかめ・トマト・キャベツ・えのき	米・鶏肉・絹さや・さつま揚げ・白滝・人参・切干大根・もやし	うどん・コーン・かまぼこ・人参・もやし・キャベツ・豚肉・トマト・きゅうり・ちくわ

日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	ナポリタン 枝豆サラダ 野菜スープ フルーツポンチ	ごはん 肉みぞれんこん ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	味噌ラーメン ささみ煮 スティックきゅうり ゼリー	ごはん 鱈煮 青梗菜のコーン和え みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏肉煮 キャベツのサラダ スープ ヨーグルト	うどん ブロッコリー フルーツ
午後のおやつ	お菓子 牛乳	野菜ポッキー 牛乳	鮭おにぎり 麦茶	食パン 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶
食材	スパゲッティ・ピーマン・玉葱・ベーコン・トマト・きゅうり・ハム・枝豆・大豆・キャベツ・ほうれん草	米・豚肉・蓮根・小葱・ウインナー・コーン・きゅうり・じゃが芋・人参・わかめ・葱	中華麺・コーン・もやし・玉葱・ささみ・きゅうり	米・鱈・コーン・人参・青梗菜・ハム・なめこ・葱	米・鶏肉・人参・きゅうり・キャベツ・ベーコン・きくらげ・青梗菜	うどん・鶏肉・玉葱・人参・葱・干椎茸・ブロッコリー



# 5月給食献立表(中期食)

令和8年5月1日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付					1日	2日
昼食	<b>みどりの栄養</b> 野菜・果物・海藻・きのこ類を使ったビタミンを多く含む料理です。根菜の煮物・あえもの・サラダなど		<b>あかの栄養</b> 肉・魚・豆・卵などを使った、血や肉となるたんぱく質を多く含む料理です。魚のムニエル・オムレツなど。		おかゆ ささみ煮 サラダ スープ フルーツ	おかゆ 鮭煮 じゃが芋煮 スープ フルーツ
午後のおやつ	<b>きいろの栄養</b> ごはん・めん類・パン類・いも類など、エネルギー源となる主食です。ごはん・パン・パスタなど。		<b>しろの栄養</b> かつお節や昆布など、うま味成分のだしを使った料理で、子どもの味覚を育てます。みそ汁・野菜スープなど。		お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材					米・小松菜・ささみ・白菜・人参・きゅうり	米・鮭・玉葱・キャベツ・じゃが芋

日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	みどりの日	こどもの日	振替休日	おかゆ 鱈煮 キャベツの和えもの みそ汁 フルーツ	おかゆ 肉じゃが サラダ スープ フルーツ	おかゆ 鮭煮 じゃが芋煮 スープ フルーツ
午後のおやつ				お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材				米・鱈・きゅうり・キャベツ	米・人参・じゃが芋・玉葱・ささみ・きゅうり・レタス・小松菜	米・鮭・玉葱・キャベツ・人参・じゃが芋・ほうれん草

日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	うどん ささみ煮 なすとトマトの和えもの フルーツ	おかゆ ささみの野菜煮 大豆煮 すまし汁 フルーツ	おかゆ ささみ煮 大根サラダ スープ フルーツ	おかゆ ささみ煮 あえもの みそ汁 フルーツ	おかゆ/納豆 鮭煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ 鱈煮 サラダ スープ フルーツ
午後のおやつ	おじゃ 麦茶	パン粥 麦茶	おじゃ 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材	うどん・ささみ・玉葱・小松菜・人参・きゅうり・トマト・なす	米・ブロッコリー・ささみ・大豆・ほうれん草	米・大根・きゅうり・ささみ・キャベツ	米・ささみ・玉葱・人参・いんげん・じゃが芋	米・納豆・鮭・なす	米・鱈・ほうれん草

日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	おかゆ ささみ煮 じゃが芋煮 スープ ヨーグルト	おかゆ ささみ煮 キャベツのサラダ みそ汁 フルーツ	パン粥/サラダ ささみ煮 スープ フルーツ	おかゆ カレイ煮 サラダ みそ汁 フルーツ	おかゆ ささみ煮 大根煮 みそ汁 フルーツ	うどん 鮭煮 サラダ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	食パン 麦茶	焼きいも 麦茶	ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米・ささみ・玉葱・人参・じゃが芋	米・ささみ・キャベツ・トマト・大根	食パン・きゅうり・レタス・ささみ・キャベツ・なす・玉葱	米・カレイ・トマト・キャベツ	米・ささみ・絹さや・人参・大根	うどん・人参・キャベツ・鮭・トマト・きゅうり

日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	おかゆ ささみ煮 枝豆サラダ 野菜スープ フルーツポンチ	おかゆ ささみ煮 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	おかゆ ささみ煮 サラダ フルーツ	おかゆ 鱈煮 あえもの みそ汁 フルーツ	おかゆ ささみ煮 キャベツのサラダ スープ ヨーグルト	うどん 鮭煮 ブロッコリー フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	鮭おじゃ 麦茶	パン粥 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米・トマト・きゅうり・枝豆・大豆・玉葱・キャベツ・ほうれん草・ささみ	米・ささみ・きゅうり・じゃが芋・人参	米・ささみ・玉葱・きゅうり	米・鱈・人参・青梗菜	米・ささみ・人参・きゅうり・キャベツ・青梗菜	うどん・鮭・玉葱・人参・ブロッコリー

