

5月の献立表

令和8年 5月(浦添市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
5月1日(金) (こどもの日メニュー)	チキンライス チキンチーズ大葉巻き マカロニサラダ ほうれん草スープ ゼリー	米 小麦粉、パン粉 マカロニ(小麦)、マヨネーズ(卵)	鶏肉、錦糸卵 鶏肉、チーズ(乳・卵) ハム(乳) 卵	玉ねぎ、ピーマン、コーン、人参 大葉 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン ほうれん草、えのき
5月2日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き オクラの胡麻和え ソーセージのケチャップ炒め お味噌汁 白米ごはん 果物(バナナ)	ごま(乳) 米	鮭(魚)、味噌、油揚げ(大豆) ソーセージ(乳)、卵 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン おくら、きゅうり、ほうれん草 玉ねぎ、ピーマン わかめ、人参、キャベツ
5月7日(木)	キーマカレー ブロッコリーのおかか和え 牛肉コロッケ わかめスープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉(乳) じゃが芋 小麦粉、パン粉、じゃがいも ごま 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、鶏レバー 花かつお(魚) 牛肉(乳・卵) 卵	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、トマト ブロッコリー、人参、コーン、ひじき (玉ねぎ) わかめ、えのき、しめじ
5月8日(金) (ゴーヤの日)	ゴーヤチャンプルー ちくわの磯辺揚げ ひじきとマヨサラダ イナムドッチ 麦ごはん 果物	小麦粉 マヨネーズ(卵) 米、麦	豚肉、卵、豆腐(大豆) ちくわ(魚・卵) ツナ(魚) 豚肉、味噌(大豆)、かまぼこ(卵・魚)	ゴーヤ、人参、玉ねぎ 青のり ひじき、人参、コーン、ブロッコリー 大根、人参、椎茸、こんにゃく、ねぎ
5月9日(土)	筑前煮 かぼちゃサラダ だし巻き卵 ほうれん草のお味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	じゃがいも マヨネーズ(卵) 米	鶏肉 大豆水煮(大豆) 卵 味噌、油揚げ(大豆)	大根、人参、ごぼう、インゲン かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ ほうれん草、玉ねぎ、しめじ
5月11日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め ほうれん草の白和え マグロメンチカツ 豆腐とわかめのお吸い物 きびごはん 果物	さつま芋、じゃが芋 ごま 小麦粉、パン粉 麩(小麦粉) 米、きび	豚肉、味噌(大豆) 豆腐(大豆)、味噌(大豆) マグロ(魚・卵・乳) 豆腐(大豆)、ちくわ(卵・魚)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン 人参、ほうれん草、ひじき わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ
5月12日(火)	マーボー豆腐 春雨サラダ 春巻き 卵の中華スープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、きび、麦、黒米	豆腐(大豆)、豚ミンチ ハム(乳) 豚肉 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ、たけのこ 白菜、人参、えのき、コーン
5月13日(水)	デミハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリーソテー パンフキンシチュー ロールパン 果物	小麦粉 じゃが芋、マヨネーズ(卵) 小麦粉(乳) 小麦・大豆・乳	牛・豚(乳) ハム(乳) ベーコン(卵・乳) 鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン ブロッコリー、人参、えのき 白菜、しめじ、玉ねぎ、かぼちゃ、パセリ
5月14日(木) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん もずく酢 ちくわとお豆さんの甘辛煮 ゆし豆腐 白米ごはん いわしっ子	米	豚肉、ポーク(乳)、卵 花かつお(魚) ちくわ(魚・卵)、大豆 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン もずく、大根、きゅうり 玉ねぎ、ピーマン 万能ネギ
5月15日(金)	チンジャオロース 焼き餃子 ごぼうサラダ 白菜と卵スープ 麦ごはん 果物(オレンジ)	片栗粉、じゃがいも 小麦粉 ドレッシング(乳・卵・ごま) 米、麦	豚肉 鶏肉 ハム(乳) 卵	人参、玉ねぎ、ヤングコーン、ピーマン、赤ピーマン キャベツ、ニラ ごぼう、人参、きゅうり、コーン トマト、白菜、わかめ、ニラ
5月16日(土)	鮭そぼろ オクラとひじきのサラダ メンチカツ 豆腐のお味噌汁 白米ごはん 果物	ごま、マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 米	鮭(魚)、卵 牛肉(乳) 豆腐(大豆)味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、枝豆 ひじき、玉ねぎ、コーン、オクラ 玉ねぎ わかめ、えのき

5月の献立表

令和8年 5月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
5月18日(月)	五目きんぴら わかめときゅうりのツナ和え 鶏しんじょう 葉野菜と卵のお味噌汁 麦ごはん 果物	すりごま ドレッシング(ごま) 片栗粉 米、麦	豚肉、ちくわ(魚・卵) ツナ(魚) 鶏肉(乳・卵) 卵、味噌(大豆)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく わかめ、大根、きゅうり 大根おろし、万能ネギ ほうれん草、キャベツ、しめじ
5月19日(火)	シャージャー麺 ブロッコリーとごまサラダ 油淋鶏 コーンスープ 麺 果物(バナナ)	片栗粉 ごまドレッシング(卵) ごま、片栗粉 片栗粉 麺(小麦粉)	豚ミンチ、味噌(大豆) 鶏ささみ、チーズ(乳) 鶏肉	玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ ブロッコリー、人参、コーン 白ネギ 玉ねぎ、コーン、パセリ
5月20日(水)	鶏そぼろ ひじきのツナマヨサラダ クープイリチー わかめのお味噌汁 きびごはん チーズ	マヨネーズ(卵) 米、きび	鶏ミンチ、卵 ツナ(魚) 豚肉 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン ひじき、人参、コーン、枝豆 昆布、人参、切干大根、大根、こんにゃく、ねぎ えのき、わかめ
5月21日(木) (うちなーメニュー)	ふーチャンプルー きびなこのから揚げ 中華イカのおえ物 もずくのお味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	麩(小麦粉) 片栗粉 ゴマ 麩(小麦) 米	豚肉、卵 きびなご(魚) イカ(乳) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ 大根、きゅうり、昆布 もずく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ
5月22日(金)	ハヤシライス サラスパ 一口とんかつ わかめスープ 雑穀ごはん 果物	小麦粉(乳) パスタ(小麦)、マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 ごま 米、麦、きび、黒米	牛肉 ハム(乳) 豚肉(乳・卵)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、枝豆 玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン わかめ、玉ねぎ、えのき
5月23日(土) (うちなーメニュー)	豆腐チャンプルー ねばねばサラダ ちくわの磯辺揚げ 大根のお味噌汁 白米ごはん 果物(バナナ)	小麦粉 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 花かつお(魚) ちくわ(魚・卵) 味噌(大豆)、油揚げ(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ もずく、オクラ、なめこ 青のり 大根、えのき、万能ネギ
5月25日(月)	豆腐ハンバーグ インディアンサラダ ソーセージのケチャップ炒め 白菜のお味噌汁 麦ごはん 果物(オレンジ)	じゃが芋 米、麦	豆腐(大豆)、すり身(魚)、鶏肉 ちくわ(魚・卵)、大豆 ソーセージ(乳)、卵 油揚げ(大豆) 味噌(大豆)	人参、枝豆、ひじき、れんこん キャベツ、人参、きゅうり、ごぼう 玉ねぎ、ピーマン 白菜、しめじ
5月26日(火) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 鶏の照り焼き 人参しりしり なめこのお味噌汁 きびごはん 果物	片栗粉 米、麦	鶏ミンチ 鶏肉 ツナ(魚)、卵 豆腐、味噌(大豆)	もずく、人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、コーン 人参、ニラ なめこ、わかめ、万能ネギ
5月27日(水)	高野豆腐の酢豚 春雨サラダ パパイヤ炒め 中華スープ 雑穀ごはん いわしっ子	片栗粉 春雨、ごま ごま 米、きび、麦、黒米	豚肉、高野豆腐(大豆) ハム(乳) ボーク(乳)、ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ヤングコーン、ピーマン きゅうり、人参、コーン パパイヤ、人参、ニラ キャベツ、玉ねぎ、えのき
5月28日(木)	クリームシチュー サーモンフライ シーザーサラダ 食パン 果物(バナナ)	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング(卵・乳) パン(小麦粉・大豆)	鶏肉、脱脂粉乳 鮭(魚・乳・卵) ベーコン(卵・乳)	人参、ブロッコリー、玉ねぎ、白菜、しめじ キャベツ、きゅうり、人参、コーン
5月29日(金)	白身魚ときこのあんかけ かぼちゃサラダ だし巻き卵 豚汁 ひじきごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 マヨネーズ(卵) じゃがいも 米、ごま	白身魚(魚) ハム(乳)、大豆水煮 卵 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ ひじき
5月30日(土)	ボークチャップ ブロッコリーサラダ じゃがペー コンソメスープ 白米ごはん 果物	ドレッシング(卵・ごま) じゃがいも 米	豚肉 鶏ささみ、チーズ(乳) ベーコン(卵・乳) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、トマト ブロッコリー、人参、コーン、ひじき 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ ほうれん草、えのき、しめじ

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	13~20	270	1.6
平均給与栄養量	590	23	20	267	1.8