

# 2026年05月 献立表

えぶち保育園

日	曜	献立名		赤	黄	緑	栄養価	
		昼食	午後おやつ	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える		
1	金	こいのぼりがはん 鶏とじゃがいもの青のり炒め すまし汁(しめじ・にんじん)	牛乳 揚げパン(きな粉)	鮭ほぐし身★ なると 鶏もも肉★ あおのり 牛乳★ きな粉★	米 じゃがいも 油 コッパン★ 砂糖	コーン きゅうり グリ ンピース たまねぎ し めじ にんじん	エネルギー:490kcal たんぱく質:22.5g 脂質:14.0g 炭水化物:73.6g カルシウム:163mg 食塩相当量:2.1g	
2 16 30	土	麻婆丼 マカロニサラダ 中華スープ(にんじん・ごぼう)	牛乳 鶏うどん	鶏肉★ 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	ごま油★ 米 マカロニ ★ マヨレ★ 砂糖 片栗粉	きゅうり コーン ごぼ う たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう	エネルギー:583kcal たんぱく質:27.6g 脂質:18.9g 炭水化物:80.5g カルシウム:220mg 食塩相当量:1.8g	
7 21	木	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなのマカロニサラダ みそ汁(切干・高野豆腐)	牛乳 豆乳レーズンパン	豚肉(もも)★ 高野豆 腐★ 米みそ(淡色辛 みそ)★ 牛乳★ 調整 豆乳★	米 砂糖 油 マカロニ ★ ホットケーキ粉★	たまねぎ しょうが こ まつな にんじん 切 干大根 レーズン	エネルギー:494kcal たんぱく質:19.4g 脂質:13.6g 炭水化物:77.0g カルシウム:240mg 食塩相当量:1.3g	
8 22	金	生揚げとチンゲン菜のそぼろ丼 アスパラとベーコンのソテー みそ汁(玉ねぎ・だいこん)	牛乳 ビザトースト	生揚げ★ 豚ひき肉★ ベーコン★ 米みそ(淡 色辛みそ)★ 牛乳★ ウイナー★ ビザ用 チーズ★	米 油 砂糖 片栗粉 食パン★	チンゲンサイ にんじ ん にんにく アスパラ ガス えのきたけ たま ねぎ だいこん ピーマ ン	エネルギー:513kcal たんぱく質:20.5g 脂質:20.6g 炭水化物:66.8g カルシウム:314mg 食塩相当量:2.0g	
9 23	土	ごはん 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 春雨サラダ スープ(コーン・わかめ)	牛乳 ふりかけおにぎり	ツナ水煮缶 鶏もも肉 ★ 牛乳★ カットわか め	ごま油★ 米 砂糖 はるさめ 片栗粉 油	トマト缶 かぼちゃ グ リンピース コーン た まねぎ にんじん	エネルギー:658kcal たんぱく質:26.2g 脂質:23.6g 炭水化物:90.8g カルシウム:250mg 食塩相当量:1.8g	
11 25	月	ごはん 鮭の塩こうじ焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	牛乳 肉まん	さけ★ 挽きわり納豆 ★ 米みそ(淡色辛み そ)★ 牛乳★	米 砂糖 肉まん★	キャベツ にんじん か ぼちゃ ねぎ	エネルギー:453kcal たんぱく質:22.7g 脂質:11.3g 炭水化物:69.5g カルシウム:179mg 食塩相当量:2.0g	
12 26	火	鶏とまいたけのうどん 生揚げの磯辺焼き チンゲン菜と竹輪のナムル	牛乳 ピラフ(ウイナー)	鶏もも肉★ 生揚げ★ あおのり 竹輪★ 牛 乳★ ウイナー★	干しうどん★ 砂糖 マ ヨレ★ ごま油★ 白 いりごま★ 米	にんじん たまねぎ ま いたけ チンゲンサイ パプリカ(赤) コーン パセリ粉	エネルギー:487kcal たんぱく質:24.1g 脂質:16.6g 炭水化物:65.4g カルシウム:262mg 食塩相当量:1.6g	
13 27	水	鶏キャベツ丼 大根のツナマヨレサラダ みそ汁(油揚げ・わかめ) バナナ	牛乳 鶏そぼろごはん	鶏もも肉★ ツナ水煮 缶 油揚げ★ カットわ かめ 米みそ(淡色辛 みそ)★ 牛乳★ 鶏ひ き肉★	米 油 砂糖 マヨレ ★	キャベツ たまねぎ に んじん だいこん パナ ナ★ 葉ねぎ	エネルギー:570kcal たんぱく質:25.1g 脂質:17.0g 炭水化物:84.4g カルシウム:186mg 食塩相当量:1.6g	
14 28	木	ごはん 炒り豆腐(鶏肉) ひじきと切干大根の煮物(グリーンピース) みそ汁(かぼちゃ・こまつな)	牛乳 アスパラとハムのパスタ	木綿豆腐★ 鶏もも肉 ★ ひじき 米みそ(淡 色辛みそ)★ 牛乳★ ハム★	米 油 砂糖 マカロニ ★	にんじん たまねぎ 切干大根 グリンピー ス かぼちゃ こまつな アスパラガス にんにく	エネルギー:470kcal たんぱく質:20.1g 脂質:11.2g 炭水化物:77.7g カルシウム:248mg 食塩相当量:1.7g	
15	金	ごはん 豚とスナップエンドウの煮物 ブロッコリーのおかかしらす和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	牛乳 黒糖ケーキ	豚肉(もも)★ 釜揚げ しらす 削り節 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳 ★ 調整豆乳★	米 じゃがいも 油 砂 糖 白いりごま★ 黒 砂糖 小麦粉★	にんじん スナップえ んどう ブロッコリー しめじ たまねぎ	エネルギー:506kcal たんぱく質:22.4g 脂質:14.7g 炭水化物:76.8g カルシウム:240mg 食塩相当量:1.4g	
18	月	ごはん 鶏のチンジャオロース きゅうりとハムの春雨サラダ 中華スープ(生揚げ・わかめ)	牛乳 おやつゆかりごはん	鶏もも肉★ ハム★ 生揚げ★ カットわか め 牛乳★	米 ごま油★ 砂糖 はるさめ 油	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり	エネルギー:473kcal たんぱく質:19.9g 脂質:11.3g 炭水化物:77.1g カルシウム:190mg 食塩相当量:1.7g	
19	火	豚とほうれん草のクリームパスタ かぼちゃとツナのサラダ コンソメスープ(えのき・パプリカ)	牛乳 しらす納豆チャーハン	豚肉(もも)★ 調整豆 乳★ ツナ水煮缶 牛 乳★ 挽きわり納豆★ 釜揚げしらす	スパゲッティ★ 油 小 麦粉★ 砂糖 米 ご ま油★	ほうれんそう たまね ぎ クリームコーン か ぼちゃ パセリ粉 えの きたけ パプリカ(黄) にんじん	エネルギー:522kcal たんぱく質:25.8g 脂質:15.0g 炭水化物:77.6g カルシウム:242mg 食塩相当量:1.2g	
20	水	ごはん 鶏肉じゃが 水菜としらすのマヨレサラダ みそ汁(キャベツ・しめじ)	牛乳 ブルーベリースコーン	鶏むね★ 釜揚げしら す 米みそ(淡色辛み そ)★ 牛乳★	米 片栗粉 じゃがい も 砂糖 マヨレ★ ホットケーキ粉★ ブ ルーベリージャム 油	たまねぎ にんじん みずな だいこん コ ーン キャベツ しめじ	エネルギー:482kcal たんぱく質:21.7g 脂質:11.1g 炭水化物:80.0g カルシウム:245mg 食塩相当量:1.3g	
29	金	ごはん 豚と野菜のカレー炒め 粉ふき芋 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	牛乳 ココアマフィン(牛乳)	豚肉(もも)★ 油揚げ ★ 米みそ(淡色辛み そ)★ 牛乳★	米 油 砂糖 じゃがい も 小麦粉★ 粉糖	キャベツ パプリカ(赤) にんにく チンゲンサイ	エネルギー:513kcal たんぱく質:20.6g 脂質:16.3g 炭水化物:76.9g カルシウム:225mg 食塩相当量:1.2g	
※おやつ(乳児のみ):月・水・金・・・カップヨーグルト 火・木・土・・・牛乳、お煎餅 (「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「野菜ハイハイ」のいずれかを提供) ※夕間食:おにぎり(月:おなか、火:炊き込みわかめ、水:ゆかり、木:ツナ、金:混ぜ込み鮭わかめ) ★は28大アレルゲンが含まれる食品です。							月平均値	
							エネルギー	496kcal
							タンパク質	22.4g
							脂質	15.4g
							炭水化物	72.3g
							カルシウム	230mg
							食塩相当量	1.6g

えぶち保育園

日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食	日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	金	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 きゅうり、じゃが芋 玉ねぎ、人参	米 豆腐 きゅうり、じゃが芋 玉ねぎ、人参	19	火	米 焼き心 かぼちゃ	米 焼き心 人参、玉ねぎ かぼちゃ、ほうれん草	米 豚肉 人参、玉ねぎ かぼちゃ、ほうれん草
2	土	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、人参 ほうれん草	米 豆腐 玉ねぎ、人参 ほうれん草	20	水	米 カレー 人参	米 カレー 人参、玉ねぎ じゃが芋、大根	米 カレー 人参、玉ねぎ じゃが芋、大根
7	木	米 焼き心 玉ねぎ	米 焼き心 人参、小松菜 玉ねぎ、じゃが芋	米 豚肉 人参、小松菜 玉ねぎ、じゃが芋	21	木	米 焼き心 玉ねぎ	米 焼き心 人参、小松菜 玉ねぎ、じゃが芋	米 豚肉 人参、小松菜 玉ねぎ、じゃが芋
8	金	米 カレー 人参	米 カレー 人参、玉ねぎ 大根、ピーマン	米 カレー 人参、玉ねぎ 大根、ピーマン	22	金	米 カレー 人参	米 カレー 人参、玉ねぎ 大根、ピーマン	米 カレー 人参、玉ねぎ 大根、ピーマン
9	土	米 焼き心 人参	米 焼き心 人参、玉ねぎ かぼちゃ	米 焼き心 人参、玉ねぎ かぼちゃ	23	土	米 焼き心 人参	米 焼き心 人参、玉ねぎ かぼちゃ	米 焼き心 人参、玉ねぎ かぼちゃ
11	月	米 カレー かぼちゃ	米 カレー 人参、キャベツ かぼちゃ	米 カレー 人参、キャベツ かぼちゃ	25	月	米 カレー かぼちゃ	米 カレー 人参、キャベツ かぼちゃ	米 カレー 人参、キャベツ かぼちゃ
12	火	米 焼き心 じゃが芋	米 焼き心 人参、玉ねぎ チンゲン菜、じゃが芋	米 焼き心 人参、玉ねぎ チンゲン菜、じゃが芋	26	火	米 焼き心 じゃが芋	米 焼き心 人参、玉ねぎ チンゲン菜、じゃが芋	米 焼き心 人参、玉ねぎ チンゲン菜、じゃが芋
13	水	米 豆腐 大根	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 キャベツ、大根	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 キャベツ、大根	27	水	米 豆腐 大根	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 キャベツ、大根	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 キャベツ、大根
14	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、小松菜	米 豆腐 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、小松菜	28	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、小松菜	米 豆腐 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、小松菜
15	金	米 焼き心 じゃが芋	米 焼き心 じゃが芋、人参 玉ねぎ、ブロッコリー	米 豚肉 じゃが芋、人参 玉ねぎ、ブロッコリー	29	金	米 焼き心 人参	米 焼き心 じゃが芋、キャベツ チンゲン菜、人参	米 豚肉 じゃが芋、キャベツ チンゲン菜、人参
16	土	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、人参 ほうれん草	米 豆腐 玉ねぎ、人参 ほうれん草	30	土	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、人参 ほうれん草	米 豆腐 玉ねぎ、人参 ほうれん草
18	月	米 カレー じゃが芋	米 カレー 玉ねぎ、人参 きゅうり、じゃが芋	米 カレー 玉ねぎ、人参 きゅうり、じゃが芋					

※食材が変更となることがあります。 変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が種類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

# 5月 給食だより



新緑が気持ちよい、さわやかな5月になりました。新しい環境にも慣れてきた頃ですが、疲れが出やすい時期でもあります。  
給食をしっかり食べ、早寝早起きを心がけて、元気に毎日を過ごしましょう。

## 今月のおたのしみメニュー

【1日(金)こどもの日】

昼食：こいのぼりごはん

【11日(月)25日(月)郷土料理(九州)】

昼食：鮭の塩こうじ焼き



【15日(金)ピカピカメニュー】

昼食：豚とスナップエンドウの煮物

★ピカピカメニューとは  
食べやすい味付けや調理法を工夫し、お皿を「ピカピカ」にする達成感を通して自信を育むメニューです。

## お家で作ってみよう!

### 豚とスナップエンドウの煮物

材料 3歳以上児1人当たり

豚もも肉	40g	油	1g(小さじ1/4弱)
にんじん	10g	だし汁	30g
じゃがいも	20g	砂糖	1.5g(小さじ1/2弱)
スナップエンドウ	5g	しょうゆ	2g(約小さじ1/3)

作り方 ※豚もも肉・にんじんは短冊切り、じゃがいもはいちょう切り  
スナップエンドウは食べやすい大きさに切る

- ①スナップエンドウを別茹でして水気を切る。  
加熱目安時間：沸騰したお湯に約3分→冷水に浸す
  - ②油を熱し、肉を炒める。
  - ③肉の色が変わったら、にんじん・じゃがいもを加え、  
だし汁+砂糖・しょうゆで煮る。
  - ④盛付直前に③に①を加えひと煮立ちし、味をなじませる。
- ※スナップエンドウは色味が変わりやすいため、盛り付け直前に実施することをお勧めします。

