



2026年5月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価	
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
1	子どもの日	ごはん	竹の子ご飯、テリヤキチキン 豆腐のミートボール ちくわの磯辺揚げ ナポリタン、ツナ入りポテトサラダ すまし汁、いちご	かしわもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	油揚げ、鶏肉、豚ひき肉、豆腐、 牛乳、ちくわ、ベーコン、シーチキ ン、かまぼこ	米、三温糖、パン粉、片栗粉、薄 力粉、揚げ油、スパゲッティ、油、 じゃが芋、麩	竹の子、人参、さやいんげん、玉 ねぎ、青のり、ピーマン、きゅう り、えのき、ワカメ、いちご	薄口醤油、酒、濃口醤油、 みりん、塩、ケチャップ、ト マトピューレ、マヨネーズ、 だし汁、かしわもち	エネルギー 445kcal たんぱく質 18.0g 脂質 13.5g 炭水化物 66.8g 塩分 2.1g	
2	土	おにぎり (ふりかけ)	しらすとツナのスパゲティ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	シーチキン、じゃこ、牛乳	スパゲティ、炒め油	小松菜、エリンギ、玉ねぎ、人 参、にんにく、バナナ	塩、濃口醤油、カルテツサ ブレ	エネルギー 396kcal たんぱく質 18.8g 脂質 13.0g 炭水化物 56.3g 塩分 1.6g	
3	日	憲法記念日									
4	月	みどりの日									
5	火	子どもの日									
6	水	振替休日									
7	木	ごはん (のり)	焼き魚 かぼちゃのカレマヨサラダ みそ汁 オレンジ	にんじんボンデージュ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、豆腐、油揚げ、ベーコン、ス キムミルク	じゃが芋、米粉、片栗粉、油	かぼちゃ、キャベツ、人参、玉ね ぎ、えのき、ワカメ、オレンジ	塩、酒、マヨネーズ、薄口醬油 、カレー粉、だし汁、み そ、水	エネルギー 308kcal たんぱく質 22.3g 脂質 10.9g 炭水化物 33.5g 塩分 1.5g	
8	金	ごはん (麦飯)	ポークカレー ピクルス らっきょう	レーズンスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、卵、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、薄力粉、マー ガリン	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、 大根、きゅうり、らっきょう、レーズ ン	カレールー、酢、薄口醬油 、ペーキングパウダー、 水	エネルギー 271kcal たんぱく質 12.5g 脂質 8.4g 炭水化物 41.0g 塩分 2.0g	
9	土	おにぎり (ふりかけ)	春野菜の豆乳うどん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、豆乳、牛乳	麺(うどん)、炒め油	人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、白 ネギ、スナップえんどう、バナナ	だし汁、塩、薄口醬油、カル テツサブレ	エネルギー 373kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.1g 炭水化物 47.6g 塩分 1.6g	
11	月	ごはん (のり)	魚のチーズ焼き スナップえんどうのごま和え しめじとベーコンのスープ	オニオンクラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、ピザ用チーズ、ベーコ ン、スキムミルク	三温糖、白ごま、薄力粉、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホール コーン、スナップえんどう、もや し、しめじ	ケチャップ、濃口醬油、みり ん、酒、パセリ、薄口醬油、 塩、ペーキングパウダー、 水	エネルギー 249kcal たんぱく質 20.5g 脂質 9.4g 炭水化物 22.5g 塩分 1.0g	
12	火	ごはん (ふりかけ)	豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え ブロッコリーのごま和え みそ汁 バナナ	米粉かぼちゃもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ロース、豆腐、油揚げ、黄粉、 スキムミルク	炒め油、三温糖、白ごま、米粉、 油	玉ねぎ、生姜、ネギ、キャベツ、し そ、ブロッコリー、えのき、小松 菜、バナナ、かぼちゃ	濃口醬油、みりん、酒、薄 口醬油、塩、だし汁、みそ、 水	エネルギー 353kcal たんぱく質 20.2g 脂質 13.4g 炭水化物 41.0g 塩分 1.5g	
13	水	ごはん (ふりかけ)	高野豆腐の煮物 青菜の塩昆布和え みそ汁 オレンジ	抹茶スコーン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	高野豆腐、鶏肉、ちくわ、卵、ス キムミルク	じゃが芋、油、三温糖、薄力粉、 マーガリン	人参、干し椎茸、さやいんげん、 玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、 小松菜、塩昆布、かぼちゃ、なめ こ、ネギ、ワカメ、オレンジ	酒、濃口醬油、だし汁、み そ、ペーキングパウダー、 抹茶、水	エネルギー 302kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.2g 炭水化物 42.2g 塩分 2.1g	
14	木	ごはん (のり)	白身魚のフライ タルタルソース チーズ入り野菜サラダ すまし汁	絞りだしクッキー(あんず) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、卵、チーズ、豆腐、かま ぼこ、スキムミルク	薄力粉、パン粉、揚げ油、三温 糖、油、マーガリン	らっきょう、キャベツ、きゅうり、人 参、ホールコーン、えのき、ワカ メ、あんず	塩、マヨネーズ、パセリ、 酢、だし汁、薄口醬油、濃 口醬油、水	エネルギー 443kcal たんぱく質 22.8g 脂質 23.4g 炭水化物 38.2g 塩分 1.9g	
15	金	おにぎり (ふりかけ)	ナスとトマトのスパゲティ コンソメスープ オレンジ	おやつ手作りパン(ジャム) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、チーズ、ベーコン、ス キムミルク	スパゲティ、三温糖、強力粉、 マーガリン	玉ねぎ、なす、にんにく、トマト、 ホールトマト、人参、しめじ、オレ ンジ、あんず	ケチャップ、ウスターソー ス、塩、薄口醬油、ドライ イースト、水	エネルギー 358kcal たんぱく質 28.3g 脂質 7.6g 炭水化物 59.5g 塩分 1.8g	
16	土	ごはん (麦飯)	豚肉の甘辛丼 すまし汁 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、牛乳	三温糖、ごま油、麺(そうめん)	玉ねぎ、人参、えのき、ネギ、ワ カメ、ニラ、バナナ	濃口醬油、酒、だし汁、薄 口醬油、塩、カルテツサ ブレ	エネルギー 328kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.7g 炭水化物 34.0g 塩分 1.7g	
18	月	ごはん (ふりかけ)	韓国風春雨炒め レバーのソース煮 豆腐入り中華スープ オレンジ	米粉のチヂミ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	牛肉、鶏レバー、豆腐、スキムミ ルク	油、春雨、三温糖、白ごま、ごま 油、米粉	キャベツ、人参、ほうれん草、生 姜、玉ねぎ、もやし、ワカメ、ニ ラ、オレンジ	濃口醬油、薄口醬油、酒、 みりん、ウスターソース、 酢、塩、水	エネルギー 286kcal たんぱく質 16.5g 脂質 7.4g 炭水化物 39.4g 塩分 1.7g	
19	火	おにぎり (ふりかけ)	白身魚の梅もつ焼き 五目きんぴら あさり汁	ポテトの磯辺焼 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、豚肉、あさり、スキムミ ルク	糸こんにゃく、白ごま、三温糖、 炒め油、じゃが芋、片栗粉、食塩 不使用バター	梅干し、ごぼう、人参、さやいん げん、えのき、ネギ、焼きのり	酒、薄口醬油、みそ、みり ん、濃口醬油、だし汁、水	エネルギー 208kcal たんぱく質 19.9g 脂質 3.6g 炭水化物 27.1g 塩分 2.5g	
20	水	ごはん (ふりかけ)	ポークビーンズ 小松菜のふりかけ 卵とキャベツのスープ オレンジ	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	大豆、豚肉、鰹節、卵、ベーコ ン、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、白ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース、小 松菜、キャベツ、オレンジ、パナ ナ、みかん缶、パイン缶	ケチャップ、トマトピューレ、 薄口醬油、濃口醬油、塩、 みりん	エネルギー 215kcal たんぱく質 14.2g 脂質 6.1g 炭水化物 29.8g 塩分 1.4g	
21	誕生の日	木	ごはん	ポパイご飯、唐揚げ コーン入りミートローフ、ウインナー あっさりじゃこパスタ、グリーンサラダ すまし汁、いちご	豆腐ケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ひき肉、鶏肉、合びき肉、ウイ ンナー、じゃこ、かまぼこ、豆腐、 卵、牛乳、生クリーム、スキムミ ルク	米、ごま油、三温糖、片栗粉、揚 げ油、パン粉、スパゲッティ、油、 麩、薄力粉、マーガリン	ほうれん草、玉ねぎ、人参、生 姜、グリーンピース、ホールコーン、 小松菜、キャベツ、きゅうり、えの き、ワカメ、いちご、あんず	濃口醬油、塩、薄口醬油、 みりん、酒、ケチャップ、 酢、だし汁、ペーキングパ ウダー、水	エネルギー 659kcal たんぱく質 56.7g 脂質 30.6g 炭水化物 70.7g 塩分 2.7g
22	金	ごはん (ふりかけ)	豆腐入り卵焼き 野菜のサイコロ炒め みそ汁	黒ごまぜんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	卵、豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、 スキムミルク	三温糖、じゃが芋、麩、薄力粉、 上新粉、黒ごま、油	干し椎茸、玉ねぎ、人参、さやい んげん、グリーンピース、大根、え のき、ワカメ	塩、薄口醬油、濃口醬油、 だし汁、みそ、水	エネルギー 235kcal たんぱく質 16.8g 脂質 8.0g 炭水化物 27.2g 塩分 1.6g	
23	土	おにぎり (ふりかけ)	お野菜ジャージャー麺 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ひき肉、牛乳	麺(ちゃんぽん)、油、炒め油、三 温糖、片栗粉	玉ねぎ、しめじ、エリンギ、キャベ ツ、人参、もやし、ピーマン、パナ ナ	みそ、赤みそ、みりん、濃 口醬油、酒、	エネルギー 400kcal たんぱく質 15.8g 脂質 15.2g 炭水化物 56.8g 塩分 1.3g	
25	月	ごはん (のり)	煮魚 五色野菜のお浸し 厚揚げのみそ汁 オレンジ	抹茶ポッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、鰹節、厚揚げ、スキムミ ルク	三温糖、薄力粉、マーガリン	生姜、小松菜、もやし、人参、し めじ、ホールコーン、玉ねぎ、え のき、ネギ、オレンジ	だし汁、濃口醬油、みりん、 酒、みそ、抹茶、水	エネルギー 217kcal たんぱく質 19.1g 脂質 5.1g 炭水化物 25.0g 塩分 1.5g	
26	火	ごはん (ふりかけ)	大豆ハンバーグ マカロニサラダ ジャーマンスープ	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	大豆、豚ひき肉、ロースハム、鶏 肉、卵、スキムミルク	パン粉、マカロニ、じゃが芋、薄 力粉、三温糖、マーガリン	玉ねぎ、人参、きゅうり、ホール コーン	塩、ケチャップ、マヨネ ーズ、薄口醬油、パセリ、濃 口醬油、酒、水	エネルギー 313kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.3g 炭水化物 34.8g 塩分 1.4g	
27	水	手作りパン (プレーン)	ポトフ フレンチサラダ	焼きおにぎり(じゃこ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ウインナー、鶏肉、じゃこ	強力粉、三温糖、マーガリン、 じゃが芋、油、米	人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅう り、ホールコーン、レーズン	ドライイースト、塩、水、濃 口醬油、酒、酢、薄口醬油	エネルギー 226kcal たんぱく質 7.8g 脂質 8.3g 炭水化物 33.0g 塩分 1.6g	
28	木	ごはん (ふりかけ)	栄養きんぴら 小松菜とちくわのお浸し あさり汁 オレンジ	ミルクもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	牛肉、ちくわ、あさり、スキムミ ルク、黄粉	じゃが芋、炒め油、糸こんにゃく、 三温糖、白ごま、ごま油、片栗粉	ごぼう、人参、ピーマン、小松菜、 えのき、ネギ、オレンジ	だし汁、濃口醬油、みりん、 酒、みそ、水、塩	エネルギー 201kcal たんぱく質 9.6g 脂質 5.5g 炭水化物 31.3g 塩分 2.0g	
29	金	ごはん (のり)	魚のカレーフリッター じゃことキャベツのごまサラダ ハムと野菜のスープ	麩のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、卵、じゃこ、ロースハム、 スキムミルク	薄力粉、揚げ油、三温糖、白ご ま、麩、マーガリン	キャベツ、きゅうり、人参、玉ね ぎ、しめじ	塩、酒、カレー粉、酢、濃口 醬油、パセリ、薄口醬油、 水	エネルギー 307kcal たんぱく質 19.5g 脂質 15.4g 炭水化物 24.0g 塩分 1.4g	
30	土	おにぎり (ふりかけ)	焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鰹節、牛乳	麺(焼きソバ)、炒め油	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、 ピーマン、バナナ	薄口醬油、焼きソバソー ス、塩、カルテツサブレ	エネルギー 363kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.4g 炭水化物 53.9g 塩分 1.5g	

お知らせ
 ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつかます。
 ◆手作りふりかけは、いちご、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
 ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
 ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。