

2026年5月

献立表

岡垣町立中部保育所

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	未満児主食
1	金	ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ 豆乳豚汁 みかん	牛乳 フルーツ＆ゼリー	油、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、ちくわ、厚揚げ、味噌、豚肉、ツナ油漬レトルト、いわし(煮干し)	みかん、もも、パイン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、わかめ、こんぶ(だし用)、あおのり	お茶 バナナ 白飯 ふりかけ
2	土	焼きそば バナナ 牛乳	お茶 パン(ミルクパン)	ミルクパン、干し中華めん、油	牛乳、天ぷら、豚肉、かまぼこ、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、あおのり	お茶 赤ちゃんせんべい
7	木	チリコンカン風 人参トツナのサラダ オレンジ	カルビス プリンアラモード オレンジ	じゃがいも、砂糖、油	卵、ひよこめめ(ゆで)、カルビス、ツナ油漬レトルト、生クリーム、脱脂粉乳	オレンジ、バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんにく	牛乳 ひこうきビスケット
							ロールパン
8	金	魚の竜田揚げ ほうれん草お浸し 麩の味噌汁 もも	お茶 かしわおにぎり	米、片栗粉、焼ふ、油、小麦粉、砂糖	白身魚、鶏ひき肉、かまぼこ、味噌、いわし(煮干し)	もも、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ごぼう、万能ねぎ、すりごま、干しいたけ、こんぶ(だし用)	お茶 バナナ 白飯
							赤ちゃんせんべい
9	土	スパゲティナポリタン バナナ 牛乳	お茶 パン(デニッシュパン)	デニッシュパン、スパゲティ、油	牛乳、豚肉、ウインナー、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	お茶 赤ちゃんせんべい
11	月	デミグラスシチュー マカロニサラダ パイン	牛乳 ミルクくずもち	じゃがいも、片栗粉、マカロニ、砂糖、小麦粉、アレルギー用マーガリン、油	牛乳、卵、脱脂粉乳、ツナ油漬レトルト、豚肉、粉チーズ、きな粉	パイン、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、トマトピューレ	お茶 豆乳クッキー
							ロールパン
12	火	さばの塩焼き 昆布の炒め煮 春雨汁 オレンジ	ココアミルク ペーコンピザトースト	食パン、はるさめ、砂糖、ごま油	天ぷら、脱脂粉乳、スライスチーズ、かまぼこ、鶏肉、ウインナー、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳 赤ちゃんせんべい 白飯
							赤ちゃんせんべい ゆかりご飯
13	水	切干大根の和え物 魚肉ソーセージのカレー炒め 豆腐の味噌汁 バナナ	飲むヨーグルト 菓子(サッポロポテト)	砂糖	飲むヨーグルト、木綿豆腐、魚肉ソーセージ、味噌、焼き豚、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、わかめ、切り干しだいこん、すりごま、こんぶ(だし用)	お茶 さつまいもせんべい ゆかりご飯
							ゆかりご飯
14	木	洋風オムレツ ミネストローネ リンゴ	お茶 おにぎり	米、じゃがいも、スパゲティ、砂糖、油	卵、シュレットチーズ、ツナ油漬レトルト、ベーコン、いわし(煮干し)	リンゴ、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、ピーマン	牛乳 ひこうきビスケット クロワッサン
							クロワッサン
15	金	鶏つくね焼き キャベツのおかか和え 小松菜の味噌汁 みかん	牛乳 黒糖蒸しパン	ホットケーキ粉、黒砂糖、パン粉、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、ゆで小豆レトルト、味噌、卵、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、こんぶ(だし用)	お茶 バナナ 麦飯 ふりかけ
							赤ちゃんせんべい
16	土	天ぷらうどん バナナ 牛乳	お茶 パン(メロンパン)	干しうどん	牛乳、天ぷら、鶏肉、かまぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	お茶 赤ちゃんせんべい
18	月	ビーフカレー 春雨サラダ フルーツミックス	牛乳 やせうま	じゃがいも、砂糖、干しうどん、はるさめ、小麦粉、アレルギー用マーガリン、油	牛乳、卵、牛肉(ばら)、きな粉、ハム、粉チーズ、脱脂粉乳	フルーツミックス、たまねぎ、にんじん、パイン缶、キャベツ、きゅうり、トマトピューレ、チャツネ、すりごま、にんにく、しょうが	お茶 豆乳クッキー 白飯
							白飯
19	火	白身魚の煮付 ひじきの炒め煮 ソーメンの味噌汁 オレンジ	ココアミルク 卵サンド	ロールパン、マヨネーズ、干しそうめん、焼ふ、砂糖、油	白身魚、卵、天ぷら、脱脂粉乳、味噌、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、ひじき、にんじん、たまねぎ、わかめ、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい 麦飯
							麦飯
20	水	八宝菜 はんぺんのスープ バナナ	牛乳 菓子(ポテコ)	片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、はんぺん、かまぼこ、豚肉、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	お茶 さつまいもせんべい 白飯 ふりかけ
							白飯
21	木	かぼちゃパン 鶏の唐揚げ ウインナー さつま芋の素揚げ	お茶 二色おにぎり	米、かぼちゃパン、さつまいも、片栗粉、油、ごま油	鶏肉、ウインナー(ボーク)	スナッパえんどう、にんにく、しょうが	牛乳 ひこうきビスケット
							ひこうきビスケット
22	金	卵の五目炒め 油揚げの味噌汁 リンゴ	牛乳 コロコロドーナッツ	ホットケーキ粉、アレルギー用マーガリン、油、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬レトルト、かまぼこ、豆乳、味噌、油揚げ、いわし(煮干し)	リンゴ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、わかめ、こんぶ(だし用)	お茶 バナナ 人参ご飯
							人参ご飯

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	未満児主食	
23	土	チャンポン バナナ 牛乳	お茶 パン(バニラパン)	干し中華めん、ごま油	牛乳、豚肉、天ぷら、味噌、いわし(煮干し)	バナナ、もやし、コーン(冷凍)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、黒きくらげ、こんぶ(だし用)	お茶 赤ちゃんせんべい	
25	月	豆乳シチュー スパゲティサラダ もも	牛乳 ソーセージブレッド	じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、スパゲティ、アレルギー用マーガリン、小麦粉	牛乳、調製豆乳、卵、ツナ油漬レトルト、魚肉ソーセージ、鶏肉、脱脂粉乳、粉チーズ	もも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり	お茶 豆乳クッキー コッペパン	
26	火	鶏レバーとさつま芋の揚げからめ 汁ピーフン みかん	ココアミルク コーンフレークヨーグルト	さつまいも、コーンフレーク、片栗粉、ピーフン、油、ごま油	鶏レバー、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、豚肉、いわし(煮干し)	みかん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、いちごジャム、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	アップル果汁 お店屋さんごっこ菓子 菜飯	
27	水	照り焼きチキン かまぼこのボン酢和え 麩の味噌汁 バナナ	飲むヨーグルト 菓子(ミニミレー)	焼ふ、砂糖	飲むヨーグルト、鶏肉、かまぼこ、味噌、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、こまつな、切り干しだいこん、すりごま、こんぶ(だし用)、しょうが	お茶 さつまいもせんべい 白飯 ふりかけ	
28	木	食パン ハンバーグ チーズサラダ マッシュポテト	お茶 おにぎり	米、食パン、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、アレルギー用マーガリン	チーズ、木綿豆腐、さけ、卵、ベーコン、ツナ油漬レトルト、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、こんぶ(だし用)	牛乳 ひこうきビスケット	
29	金	白身魚のカレー揚げ ひじきサラダ 南瓜の味噌汁 パイン	牛乳 ポップコーン	マヨネーズ、片栗粉、ポップコーン、油、焼ふ、小麦粉	牛乳、白身魚、かまぼこ、だし入りみそ、いわし(煮干し)	パイン、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、ひじき、きゅうり、たまねぎ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	お茶 バナナ 麦飯	
30	土	ソーメン汁 バナナ 牛乳	お茶 パン(クロワッサン)	クロワッサン、干しそうめん	牛乳、油揚げ、鶏肉、かまぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、わかめ、こんぶ(だし用)	お茶 赤ちゃんせんべい	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		330 kcal		鉄		1.7 mg
		たんぱく質		14.9 g		カルシウム		201 mg
		脂質		12.2 g		ビタミンC		22 mg
		塩分		1.7 g		食物繊維		3.4 g

＊○は完全給食の日です。お弁当はいりません。

＊かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品、マヨネーズには、卵の入っていない製品を使用しています。

＊すこやかロールパン、コッペパンはアレルギー対応です。(卵・乳を使用していません。)

＊牛乳は、13カ月からの提供になります。

＊年齢等に合わせて、食材はカットして提供しています。

＊既製のおやつは、ポテコのみアレルギー対応です。

＊塩・しょうゆ・ソース・ケチャップ・酒・みりん・酢の記載は除きます。

＊都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

