

# 5月の献立表

献立表にある食材で食べていないものは、おうちでお試しください。よろしくお願いいたします。

福生保育園

令和8年

日 曜	昼 食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1 金	ごはん みそ汁（もやし） カレイのみりん焼き 大根とベーコンの煮物 オレンジ	牛乳 チキンライスのおにぎり	煮干し・淡色辛みそ まがれい・ベーコン 普通牛乳・鶏もも	米・三温糖・ごま	りょくとうもやし・生わかめ キャベツ・大根・にんじん さやいんげん パレンシアオレンジ・たまねぎ
2 土	スパゲッティナポリタン わかめスープ 大根のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 ツナそぼろおにぎり	豚かたロース・豚ひき肉 ヨーグルト・普通牛乳 まぐろ缶詰	加工・スパゲティ・なたね油 三温糖・米	たまねぎ・青ピーマン・にんじん トマト缶詰・生わかめ・根深ねぎ えのきたけ・大根
7 木	ドライビーンズ わかめスープ キャベツとコーンのサラダ りんご	牛乳 いちご蒸しパン	豚ひき肉・だいず 絹ごし豆腐・普通牛乳 調製豆乳	米・調合油・三温糖 薄力粉・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう トマト缶詰・パセリ・しょうが にんにく・えのきたけ・生わかめ キャベツ・きゅうり・スイート缶詰 りんご
8 金	★豆ごはん（和歌山県） みそ汁（じゃが芋） トンテキ 小松菜と竹輪の炒め物 バナナ	牛乳 いそべ飯もち	煮干し・淡色辛みそ 豚かたロース・焼き竹輪 普通牛乳	米・じゃがいも・なたね油 三温糖・有塩バター ごま油・かたくり粉	グリーンピース・ま昆布・たまねぎ りょくとうもやし・こまつな にんじん・バナナ・焼きのり
9 土	焼きそば もやしスープ 厚揚げのそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 ブルーベリージャムサンド	豚もも・生揚げ・豚ひき肉 ヨーグルト・普通牛乳	蒸し中華めん・ごま油 なたね油・三温糖・食パン ブルーベリージャム	にんじん・たまねぎ・キャベツ 青ピーマン・あおのり りょくとうもやし
11 月	三色丼 千切り野菜のすまし汁 キャベツの甘酢和え バナナ	牛乳 和風クリームサンド	鶏ひき肉・鶏卵 かつお削り節・まぐろ缶詰 普通牛乳・こし練りあん クリーム	米・三温糖・なたね油 ロールパン・グラニュー糖	さやえんどう・大根・にんじん ま昆布・キャベツ・きゅうり バナナ
12 火	ごはん すまし汁（豆腐） 鶏肉のネギ塩焼き チンゲン菜の煮浸し ジュシーフルーツ	牛乳 人参おにぎり	絹ごし豆腐・かつお削り節 鶏もも・生揚げ 蒸しかまぼこ・普通牛乳 ウインナー	米・ごま油・三温糖	にんじん・こまつな・ま昆布 根深ねぎ・レモン・チンゲンサイ はくさい・パレンシアオレンジ
13 水	牛乳パン カレースープ カジキのムニエル マカロニサラダ バナナ	牛乳 じゃが芋のガレット	鶏もも・めかじぎ・普通牛乳 まぐろ缶詰	ロールパン・薄力粉 有塩バター 加工・スパゲティ・なたね油 三温糖・マヨネーズ じゃがいも・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・えのきたけ レモン・きゅうり・スイート缶詰 バナナ
14 木	ごはん キャベツスープ かぼちゃの酢豚 中華きゅうり オレンジ	麦茶 豚ねぎそば	豚かたロース・豚ばら	米・かたくり粉・なたね油 三温糖・ごま油・中華めん	キャベツ・えのきたけ・たまねぎ 西洋かぼちゃ・にんじん 青ピーマン・きゅうり・ネーブル ほうれんそう・根深ねぎ・スイート缶詰
15 金	ごはん みそ汁（玉ねぎ、若布） アスパラの肉巻き 切り干し大根の煮物 ヨーグルト	牛乳 ミルクスコーン	煮干し・淡色辛みそ 豚かたロース・油揚げ ヨーグルト・普通牛乳	米・三温糖・薄力粉 有塩バター・いちごジャム	たまねぎ・生わかめ アスパラガス・にんじん・しょうが 切り干しだいこん・乾しいたけ さやえんどう
16 土	肉野菜炒め丼 豆腐スープ じゃが芋の煮物 ヨーグルト	牛乳 パンケーキ	豚もも・絹ごし豆腐 ヨーグルト・普通牛乳	米・三温糖・かたくり粉 じゃがいも・なたね油 薄力粉	たまねぎ・キャベツ・にんじん 青ピーマン・にんにく・しょうが

### ★郷土料理

豆ごはん（和歌山県）  
とろろ昆布おにぎり  
チキン南蛮（長崎県）

### ★世界の料理

チョレギ風サラダ（韓国）

### 今月のいちおしメニュー（マーク）

#### キャベツの甘酢和え

キャベツとツナを甘酢で和えたさっぱりとしたメニューです。

この時期に美味しい春キャベツを使って作ると、春キャベツの甘味や食感も感じる事ができ、よりおいしく食べられます。





# 5月の献立表



献立表にある食材で食べていないものは、おうちでお試しいただくようお願いいたします。

令和8年

福生保育園

日	曜	昼食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
18	月	カレーライス 豆腐スープ ★チョレギ風サラダ(韓国) バナナ	麦茶 温そうめん	豚かたロース・木綿豆腐 ベーコン・鶏もも・油揚げ かつお削り節	米・なたね油・じゃがいも 有塩バター・薄力粉・ごま ごま油・三温糖 そうめん・ひやむぎ	たまねぎ・にんじん・にんにく セロリー・生わかめ・キャベツ きゅうり・りょくとうもやし・焼きのり バナナ・ま昆布
19	火	ごはん 野菜スープ ハンバーグ ポテトサラダ オレンジ	牛乳 ★とろろ昆布おにぎり (富山県)	ベーコン・豚ひき肉 普通牛乳・加糖練乳 しろさけ	米・パン粉・三温糖 じゃがいも・マヨネーズ ごま	たまねぎ・にんじん・セロリー きゅうり・ネーブル・削り昆布
20	水	ごはん みそ汁(なめこ) あじの南蛮漬 胡麻ドレッシングのサラダ オレンジ	牛乳 焼き芋	絹ごし豆腐・煮干し 淡色辛みそ・まあじ 普通牛乳	米・薄力粉・なたね油 三温糖・マヨネーズ 調合油・ごま・さつまいも	なめこ・にんじん・たまねぎ ごぼう・きゅうり パレンシアオレンジ
21	木	ごはん みそ汁(もやし) 新じゃがと鶏肉の バターしょうゆ ひじき煮 りんご	牛乳 カリントトースト	油揚げ・煮干し 淡色辛みそ・鶏もも 生揚げ・普通牛乳	米・調合油・じゃがいも 有塩バター・ごま油 三温糖・食パン・黒砂糖	りょくとうもやし・たまねぎ・レモン ほしひじき・にんじん さやいんげん・りんご
22	金	ごはん みそ汁(さつまいも) 高野豆腐入り鶏つくね ブロッコリーのじゃこ和え ジューシーフルーツ	牛乳 マドレーヌ	油揚げ・煮干し 淡色辛みそ・鶏ひき肉 凍り豆腐・鶏卵・しらす干し かつお削り節・普通牛乳	米・さつまいも・パン粉 ごま・三温糖・かたくり粉 ごま油・薄力粉 有塩バター	れんこん・しょうが・キャベツ ブロッコリー・にんじん パレンシアオレンジ・レモン
23	土	和風スバゲティ キャベツスープ もやしの中華和え ヨーグルト	牛乳 塩昆布おにぎり	豚かたロース・ヨーグルト 普通牛乳	マヨネーズ・三温糖 ごま油・米	にんじん・たまねぎ・ほんしめじ キャベツ・えのきたけ・根深ねぎ りょくとうもやし・きゅうり ｽｲｰﾄｺﾞｼﾞﾔﾑ・塩昆布
25	月	焼き鳥丼 かきたま汁 もやしとわかめのナムル バナナ	牛乳 じゃが芋のサモサ	鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 かつお削り節・普通牛乳 豚ひき肉	米・三温糖・ごま・ごま油 じゃがいも・ぎょうざの皮 調合油	根深ねぎ・さやいんげん しょうが・焼きのり・切りみつば ま昆布・生わかめ ブラックマッペもやし・にんじん バナナ・たまねぎ
26	火	ごはん 干切りスープ ★チキン南蛮(宮崎県) 蒸し野菜のサラダ オレンジ	麦茶 わかめうどん	鶏もも・鶏卵・豚かた かつお削り節	米・かたくり粉・なたね油 三温糖・マヨネーズ・うどん 薄力粉	キャベツ・にんじん・たまねぎ えのきたけ・らっきょう・パセリ 西洋かぼちゃ・ブロッコリー ネーブル・生わかめ ほうれんそう・根深ねぎ・ま昆布
27	水	ごはん みそ汁(かぶ) 鮭の塩焼き 生揚げと豚肉の炒め煮 メロン	牛乳 いちごジャムサンド	油揚げ・煮干し 淡色辛みそ・しろさけ 豚かたロース・生揚げ 普通牛乳	米・調合油・三温糖 かたくり粉・食パン いちごジャム・有塩バター	かぶ・かぶ 葉・青ピーマン にんじん・たまねぎ・しょうが メロン
28	木	お祝い給食 押し麦ピラフ 野菜スープ ミートローフ ミモザサラダ さつまいもスティック フルーツ寒天	麦茶 バナナパイ	まぐろ缶詰・豚ひき肉・豆乳 鶏卵・調製豆乳	米・なたね油・押麦・パン粉 三温糖・さつまいも かたくり粉・春巻きの皮	たまねぎ・にんじん・みずかけな ほんしめじ・生しいたけ ｽｲｰﾄｺﾞｼﾞﾔﾑ・パセリ・キャベツ きゅうり・そらまめ パインアップル缶詰 みかん缶詰・寒天・バナナ
29	金	ごはん みそ汁(白菜) サバの香味だれかけ 炒りどり バナナ	麦茶 じゃこおかかおにぎり	油揚げ・煮干し 淡色辛みそ・まさば・鶏もも しらす干し・かつお削り節	米・かたくり粉・なたね油 三温糖	はくさい・なめこ・しょうが・しそ にんじん・乾しいたけ・たけのこ ごぼう・さやいんげん・バナナ あおのり
30	土	豚バラチャーハン えのきスープ 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳 スイートポテト	豚ばら・ロースハム ヨーグルト・普通牛乳	米・三温糖・ごま油 普通はるさめ・さつまいも 有塩バター	たまねぎ・赤ピーマン えのきたけ・根深ねぎ ｽｲｰﾄｺﾞｼﾞﾔﾑ・きゅうり ブラックマッペもやし・にんじん

- ・うさぎ組はおやつは牛乳が麦茶になります。
  - ・仕入れの都合などにより献立が変更になることがあります。
- ご了承ください。



平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質
幼児	561kcal	16.8g	23.2g
乳児	448kcal	13.3g	18.4g

