



令和8年度5月 給食献立表

瑞穂町立むさしの保育園

日	曜	昼 食	おやつ	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 フルーツ	麦茶 チキンライスおにぎり	みそ・カレイ ベーコン・鶏もも	米・三温糖・ごま	もやし・カットわかめ にんじん・さやいんげん たまねぎ・キャベツ 大根
2	土	ミートソーススパゲッティ 豆腐スープ フルーツ ヨーグルト	麦茶 チーズクッキー	豚ひき肉 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 ヨーグルト	スパゲッティ 薄力粉・三温糖 有塩バター	たまねぎ・にんじん カットわかめ・長ねぎ トマト缶詰
7	木	ハヤシライス わかめスープ キャベツとコーンサラダ フルーツ	牛乳 いちご蒸しパン	豚ひき肉 普通牛乳・豆乳 絹ごし豆腐	米・油・三温糖 いちごジャム・薄力粉	たまねぎ・にんじん こねぎ・まいたけ えのきたけ・コーン缶詰 カットわかめ・キャベツ きゅうり
8	金	ごはん みそ汁（じゃがいも） トンテキ 小松菜とちくわの炒め物 フルーツ	牛乳 お好み焼きトースト	みそ・豚もも 焼き竹輪・普通牛乳 絹ごし豆腐	米・じゃがいも・油 有塩バター・ごま油 マヨネーズ・三温糖 食パン	たまねぎ・カットわかめ もやし・こまつな あおのり・にんじん
9	土	サンマー麺 わかめスープ フルーツ ヨーグルト	麦茶 フライドポテト	豚もも・絹ごし豆腐 ヨーグルト	蒸し中華めん・ごま油 かたくり粉・油 薄力粉・三温糖 じゃがいも	はくさい・にんじん もやし・にんにく カットわかめ・長ねぎ たまねぎ
11	月	二色丼 千切り野菜のすまし汁 キャベツの甘酢和え フルーツ	牛乳 あずきのクリームサンド	鶏ひき肉・鶏卵 普通牛乳・あずき ツナ缶詰・クリーム	米・三温糖 グラニュー糖 ロールパン	しょうが・さやえんどう えのきたけ・キャベツ 大根・にんじん きゅうり
12	火	ごはん すまし汁（豆腐） 鶏肉のネギ塩焼き チンゲン菜の煮びたし フルーツ	牛乳 人参おにぎり	絹ごし豆腐 生揚げ・普通牛乳 かつお節・鶏もも ウインナー	米・ごま油・三温糖	にんじん・こまつな チンゲンサイ・もやし 長ねぎ
13	水	白パン カレースープ カジキのムニエル マカロニサラダ フルーツ	牛乳 じゃがいものガレット	鶏もも・カジキ ツナ缶詰・普通牛乳	ロールパン・薄力粉 スパゲッティ・三温糖 油・じゃがいも 有塩バター・かたくり粉 マヨネーズ	にんじん・たまねぎ きゅうり・えのきたけ
14	木	ごはん キャベツスープ 鶏肉とかぼちゃの甘酢あん 中華きゅうり フルーツ	牛乳 シュガーラスク	鶏もも・普通牛乳	米・かたくり粉・油 ごま油・食パン 三温糖・有塩バター	キャベツ・えのきたけ きゅうり・にんじん かぼちゃ
15	金	ごはん かきたま汁 アスパラの肉巻き ブロッコリーのじゃこ和え フルーツ	牛乳 ミルクスコーン	鶏卵・豚もも かつお節・普通牛乳 しらす干し	米・三温糖・ごま油 有塩バター 薄力粉・いちごジャム	たまねぎ・こねぎ しょうが・キャベツ アスパラガス・にんじん ブロッコリー
16	土	デミスパゲッティ わかめスープ フルーツ ヨーグルト	麦茶 スイートポテトタルト	豚ひき肉 鶏卵・絹ごし豆腐 ヨーグルト	スパゲッティ・三温糖 有塩バター・薄力粉 グラニュー糖 さつまいも・無塩バター	にんじん・たまねぎ 長ねぎ・カットわかめ
18	月	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 フルーツ	麦茶 フォー	油揚げ・みそ 生揚げ・かつお節 鶏もも	米・油・じゃがいも ごま油・三温糖 有塩バター・フォー	もやし・たまねぎ ほしひじき・にんじん さやいんげん

日	曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
19	火	ごはん ジュリエンスープ ハンバーグ ポテトサラダ フルーツ	麦茶 とろろ昆布おにぎり （富山県）	豚ひき肉・鶏ひき肉 豆乳・鮭	米・パン粉・油 マヨネーズ・三温糖 じゃがいも・ごま	たまねぎ・にんじん きゅうり・削り昆布 セロリ・にんにく
20	水	カレーライス 豆腐スープ もやしのごましらす和え フルーツ	牛乳 おさつスナック	豚もも・絹ごし豆腐 しらす干し・きな粉 普通牛乳	米・じゃがいも・油 三温糖・さつまいも 薄力粉・ごま	たまねぎ・にんじん カットわかめ・もやし きゅうり・にんにく セロリ・長ねぎ
21	木	ごはん みそ汁（なめこ） アジの南蛮漬け ごまドレッシングのサラダ フルーツ	牛乳 バナナマフィン	絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳・鶏卵 アジ	米・薄力粉・油 三温糖・ごま 有塩バター・マヨネーズ グラニュー糖	なめこ・長ねぎ ごぼう・きゅうり にんじん・たまねぎ バナナ
22	金	ごはん みそ汁（あおさ） 鮭の照り焼き おかほうれん草 フルーツ	牛乳 じゃりパン（宮崎県）	絹ごし豆腐・みそ かつお節・普通牛乳 鮭・クリーム	米・かたくり粉・油 コッペパン グラニュー糖・三温糖 有塩バター	あおさ・こねぎ にんじん・キャベツ ほうれんそう
23	土	焼きそば わかめスープ フルーツ ヨーグルト	麦茶 ビスケット	豚もも・絹ごし豆腐 ヨーグルト	蒸し中華めん・ごま油 三温糖・油 ビスケット	にんじん・たまねぎ もやし・ピーマン カットわかめ・長ねぎ キャベツ
25	月	焼き鳥丼 かきたまスープ もやしとわかめのナムル フルーツ	牛乳 いそべ飯もち	鶏もも・鶏卵 普通牛乳	米・三温糖・ごま ごま油	長ねぎ・さやいんげん カットわかめ・えのきたけ もやし・にんじん しょうが・焼きのり あおのり
26	火	ごはん 千切りスープ チキン南蛮（宮崎県） 蒸し野菜のサラダ フルーツ	麦茶 ポテトのお好み焼き	鶏もも・鶏卵 ベーコン・かつお節	米・かたくり粉・油 マヨネーズ・薄力粉 じゃがいも	キャベツ・にんじん らっきょう・パセリ ブロッコリー・あおのり たまねぎ・えのきたけ かぼちゃ
27	水	ごはん みそ汁（キャベツ） サバの香味だれがけ 炒りどり フルーツ	牛乳 豚ネギそば	みそ・サバ・鶏もも 普通牛乳・豚ばら	米・かたくり粉・油 中華めん・ごま油 三温糖	まいたけ・しょうが・しそ にんじん・乾しいたけ さやいんげん・長ねぎ たけのこ・ごぼう こまつな
28	木	誕生会メニュー				
29	金	ごはん みそ汁（かぶ） 鮭の塩麹焼き 生揚げと豚肉の炒め煮 フルーツ	牛乳 ジャムサンド	油揚げ・みそ 鮭・生揚げ 普通牛乳・豚もも	米・油・三温糖 食パン・有塩バター かたくり粉 いちごジャム	かぶ・ピーマン しょうが にんじん・たまねぎ
30	土	トマトとベーコンのスパゲッティ キャベツスープ フルーツ ヨーグルト	麦茶 クッキー	ベーコン・ヨーグルト 鶏卵・絹ごし豆腐	スパゲッティ 薄力粉・無塩バター オリーブ油 グラニュー糖	トマト缶詰・たまねぎ カットわかめ ぶなしめじ・キャベツ

- ・園で使用する食材に関して、食べていない食材があれば事前にご家庭で試していただくようお願いいたします。
- ・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。
- ・今月のフルーツは、バナナ・オレンジ・りんご・メロン・かんきつ類の予定です。

今月の郷土料理

じゃりパン（宮崎県）

コッペパンにホイップクリームとバター、グラニュー糖を混ぜた餡がサンドされている宮崎県発祥の菓子パンです。じゃりじゃりとした食感から、その名前が付けられました。



平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質
幼児	567kcal	15.8g	21.5g
乳児	454kcal	12.6g	17.2g