



令和8年 5月 献立予定表

山上保育園

※旬の食材—かつお・鯖・赤魚・しらす・春キャベツ・丘ヒジキ・かぶ・三つ葉・ふのり・アスパラガス
ぜんまい・筍・チンゲン菜・柑橘類(デコボン・はっさく・甘夏・清見オレンジなど) いちご

日付	献立名	材料	おやつ	栄養価	おやつ	栄養価
1日 15日	ハンバーグ 温野菜サラダ レタスの味噌汁・果物	合挽肉・玉ねぎ・パン粉・片栗粉・トマトケチャップ・ソース じゃが芋・人参・ブロッコリー レタス・玉ねぎ・えのき・味噌・鰹節・昆布	1日 鯉のぼりそうめん 牛乳	エネルギー516キロカロリー 蛋白質19.7g 脂質18.3g/食塩相当量2.5g	15日 チョコレートジャムパン 牛乳	エネルギー470キロカロリー 蛋白質17.4g 脂質17.9g/食塩相当量1.7g
2日 16日	かぶとベーコンのシチュー ツナサラダ 果物	かぶ・玉ねぎ・人参・ベーコン・ブロッコリー・コーン・シチュールー・牛乳 キャベツ・人参・きゅうり・ツナ缶・ノンエッグマヨ	2日 りんごゼリー 塩せんべい	エネルギー461キロカロリー 蛋白質9.6g 脂質13.8g/食塩相当量1.6g	16日 みかんゼリー 醤油せんべい	エネルギー446キロカロリー 蛋白質9.3g 脂質13.9g/食塩相当量1.6g
7日	鮭の塩焼き ほうれん草の胡麻和え 豆腐の味噌汁・果物	鮭・塩 ほうれん草・人参・きゅうり・アスパラ・ごま・醤油・味噌 豆腐・ねぎ・わかめ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	7日 いちごのカップケーキ 牛乳	エネルギー524キロカロリー 蛋白質21.5g 脂質14.0g/食塩相当量1.9g		
8日 22日	★親子煮 おほか納豆 チーズ キャベツの味噌汁・果物	卵・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・糸コン・麩・干し椎茸・醤油・みりん ひきわり納豆・鰹節・ごま プロセスチーズ キャベツ・玉ねぎ・しめじ・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	8日 フライドポテト 牛乳	エネルギー518キロカロリー 蛋白質19.1g 脂質18.3g/食塩相当量1.9g	22日 クロワッサン 牛乳	エネルギー610キロカロリー 蛋白質21.5g 脂質24.7g/食塩相当量2.4g
9日 23日	豚丼 磯辺浸し 大根の味噌汁・果物	豚肉・玉ねぎ・糸コン・人参・生姜・ニンニク・醤油・きび砂糖 キャベツ・茎たち・きゅうり・人参・醤油・鰹節 大根・玉ねぎ・しめじ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	9日 いちごゼリー 揚げせんべい	エネルギー392キロカロリー 蛋白質18.2g 脂質6.8g/食塩相当量1.5g	23日 米粉のマフィン 牛乳	エネルギー611キロカロリー 蛋白質23.7g 脂質20.3g/食塩相当量2.2g
11日 25日	野菜麻婆豆腐 ハムとコーンソテー ふのりの味噌汁・果物	豆腐・もやし・豚挽肉・にら・ねぎ・干し椎茸・にんにく・醤油・片栗粉 ハム・コーン・パセリ・塩・胡椒 ふのり・玉ねぎ・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	11日 炊き込み玄米ご飯 牛乳	エネルギー518キロカロリー 蛋白質19.0g 脂質12.2g/食塩相当量2.4g	25日 ★メロンパン 牛乳	エネルギー596キロカロリー 蛋白質21.7g 脂質15.9g/食塩相当量2.6g
12日 26日	かつおの揚げ煮 和風スパゲッティ チンゲン菜の味噌汁・果物	かつお・生姜・醤油・みりん・片栗粉・菜種油 スパゲティ・人参・しめじ・竹輪・ねぎ・醤油・刻み海苔 チンゲン菜・玉ねぎ・エノキ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	12日 フルーツヨーグルト 塩せんべい	エネルギー600キロカロリー 蛋白質25.2g 脂質7.8g/食塩相当量2.5g	26日 じゃが芋のお焼き 牛乳	エネルギー551キロカロリー 蛋白質24.0g 脂質13.4g/食塩相当量2.5g
13日 27日	豚肉生姜焼き 切り昆布煮 なめこの味噌汁・果物	豚肉・玉ねぎ・生姜・醤油・みりん 切り昆布・干し椎茸・竹輪・ごぼう・糸コン・人参・帆立缶・醤油・みりん なめこ・豆腐・ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	13日 焼きおにぎり 牛乳	エネルギー584キロカロリー 蛋白質20.9g 脂質12.3g/食塩相当量2.5g	27日 ツナ玄米ご飯 牛乳	エネルギー586キロカロリー 蛋白質21.5g 脂質13.5g/食塩相当量1.6g
14日 28日	鯖のごま味噌焼き しらす入りお浸し のっぺい汁・果物	鯖・ごま・味噌・きび砂糖 キャベツ・アスパラ・人参・しらす・きゅうり・醤油 大根・生シタケ・ネギ・板コン・人参・醤油・鰹節・昆布	14日 米粉の蒸しパン 牛乳	エネルギー413キロカロリー 蛋白質14.5g 脂質11.5g/食塩相当量1.6g	28日 あじさい寒天 塩せんべい	エネルギー406キロカロリー 蛋白質16.3g 脂質5.1g/食塩相当量1.8g
18日	ウインナーソテー ポテトサラダ もやしの味噌汁・果物	ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・トマトケチャップ じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・ハム・きゅうり・ノンエッグマヨ もやし・玉ねぎ・人参・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	18日 ★抹茶クッキー 牛乳	エネルギー611キロカロリー 蛋白質16.0g 脂質28.5g/食塩相当量2.5g	<h3>5月アレルギー対応食</h3> <p><昼食> 5/8と5/22 親子煮 → 肉豆腐 (豆腐・牛肉・玉ねぎ しめじ・醤油・きび砂糖)</p> <p><おやつ> 5/18 抹茶クッキー → いちごクッキー 5/25 メロンパン → スイートポテト 5/29 たこ焼き → お焼き</p>	
19日	赤魚の煮つけ ほうれん草の味噌マヨ和え じゃが芋汁・果物	赤魚・生姜・醤油・きび砂糖 ほうれん草・キャベツ・人参・きゅうり・味噌・ノンエッグマヨ じゃが芋・玉ねぎ・麩・味噌・鰹節・昆布	19日 コーンパン ヨーグルトドリンク	エネルギー487キロカロリー 蛋白質22.4g 脂質5.3g/食塩相当量1.6g		
20日	焼き肉 ぜんまい煮 根菜汁・果物	牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・醤油・きび砂糖 ぜんまい・糸コン・さつま揚げ・人参・舞茸・醤油・みりん キャベツ・大根・人参・しめじ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	20日 しらすとチーズの玄米ご飯 牛乳	エネルギー539キロカロリー 蛋白質19.4g 脂質11.3g/食塩相当量2.3g		
21日 誕生会	筍玄米ご飯 鶏の二色揚げ 丘ヒジきの胡麻和え アスパラの味噌汁・果物	筍・油揚げ・人参・玄米・醤油 鶏肉・ごま・青のり・生姜・醤油・片栗粉・菜種油 丘ヒジキ・キャベツ・きゅうり・人参・醤油・すりごま・きび砂糖 アスパラ・玉ねぎ・しめじ・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	21日 ぶどうゼリー 醤油せんべい	エネルギー481キロカロリー 蛋白質14.5g 脂質13.0g/食塩相当量2.4g		
29日	チーズカレー 春野菜のサラダ ヨーグルトドリンク・果物	豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・コーン・チーズ・カレールー キャベツ・菜の花・アスパラ・人参・コーン・ハム・ノンエッグマヨ ヨーグルトドリンク	29日 ★たこ焼き 牛乳	エネルギー540キロカロリー 蛋白質20.5g 脂質14.3g/食塩相当量1.6g		
30日	鶏肉照り焼き おほか和え 小松菜の味噌汁・果物	鶏肉・醤油・きび砂糖 ほうれん草・人参・きゅうり・醤油・鰹節 小松菜・玉ねぎ・しめじ・麩・味噌・鰹節・昆布	30日 牛乳プリン 揚げせんべい	エネルギー506キロカロリー 蛋白質21.5g 脂質15.8g/食塩相当量2.3g		

※0～2歳児の主食は、園で準備します。 3～5歳児は主食をご持参下さい。

◎★印は卵アレルギー除去対象のメニューです。アレルギー対応食は右下の欄をご覧ください。

◎お米は土作りからこだわった特別栽培米、農薬9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。

◎献立は、食材等の都合により変更することがあります。

※栄養価は、持参用ご飯110gを想定
果物はいちごで計算

