



2026年度 5月 献立表



健生くまのこ園

日付	朝おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	アレルギー
1(金)	お菓子	行事食 こいのぼりちらしずし、すまし汁(花麩・わかめ)、プリン	行事食 草もち、牛乳	ツナ缶、卵、魚肉ソーセージ、青のり、カットわかめ、木綿豆腐、あずき(ゆで)、牛乳	米、いりごま、マヨネーズ、油、花麩、プリン、上新粉、白玉粉	ゆかり、きゅうり、さやいんげん	塩、だし、水、うすくちしょうゆ、みりん、ほうれん草パウダー	
2(土)	牛乳	うどん、厚揚げの煮物、ヨーグルト	ビスケット、牛乳	牛乳、ヨーグルト、たまごスープ	うどん、ビスケット、砂糖	にんじん	かたくり粉、こいくちしょうゆ、だし汁	
4(月)		憲法記念日						
5(火)		みどりの日						
6(水)		振替休日						
7(木)	牛乳	メンチカツ、ブロッコリー、切干大根の煮物、ごはん	じゃこトースト、牛乳	とんかつ、油あげ、しらす干し、青のり、牛乳	油、マヨネーズ、砂糖、米、食パン	ブロッコリー、切り干し大根、にんじん	水、塩、みりん、こいくちしょうゆ、だし汁	
8(金)	お菓子	鮭の味噌あんかけ、じゃがいものきんぴら、ごはん	アップルパイ、牛乳	さけ、牛乳	小麦粉、油、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、しらたき、ごま油、いりごま、米、アップルパイ	キャベツ、にんじん、ピーマン	塩、あわせみそ、こいくちしょうゆ、だし汁	
9(土)	牛乳	カレーライス、ブロッコリー、バナナ、牛乳	せんべい	牛乳、カレーレトルト	米、せんべい	ブロッコリー、バナナ		
11(月)	お菓子	麻婆豆腐、春雨中華サラダ、ごはん	フレンチトースト、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳、卵	油、砂糖、かたくり粉、ごま油、はるさめ、いりごま、米、食パン	たまねぎ、白ねぎ、しょうが、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、コンソメ、水、酢	
12(火)	牛乳	鶏団子の甘酢煮、粉ふき芋、ごはん	フルーツヨーグルト	鶏団子(冷)、青のり、ヨーグルト(脱脂加工糖)	油、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、マーガリン、米	にんじん、たまねぎ、いたけ、ピーマン、みかん缶、もも缶、バナナ	酢、ケチャップ、こいくちしょうゆ、水、塩	
13(水)	お菓子	豆腐ミートローフ、ミニトマト、かぼちゃの煮物、ごはん	しょうゆせんべい、牛乳	合いびき肉、木綿豆腐、ひじき、牛乳	いりごま、パン粉、かたくり粉、砂糖、米、しょうゆせんべい	たまねぎ、にんじん、ミニトマト、かぼちゃ	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん、水、だし汁	
14(木)	牛乳	スペイン風オムレツ、なすのトマト煮、ロールパン	鶏ごぼうごはん、牛乳	卵、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳、鶏ひき肉、鶏もも	じゃがいも、砂糖、オリーブ油、ロールパン、米、こんにやく、ごま油	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、しめじ、カットトマト、ごぼう	コンソメ、塩、酒、みりん、こいくちしょうゆ	たまご: 弁当
15(金)	お菓子	ソース焼きそば、厚揚げの煮物、ヨーグルト	ごへいもち、牛乳	豚肉、青のり、厚揚げ、昆布、ヨーグルト、牛乳	中華めん(蒸し)、油、砂糖、米、すりごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし	やしきそばソース、塩、こしょう、みりん、こいくちしょうゆ、だし汁、あわせみそ	
16(土)	牛乳	スパゲティミートソース、だし巻き玉子、フルーツゼリー、牛乳	せんべい	牛乳、ミートソース、卵	スパゲティ、砂糖、せんべい	フルーツゼリー		
18(月)	お菓子	鶏の唐揚げ、ほうれん草大豆サラダ、ごはん	りんごケーキ、牛乳	鶏肉、蒸し大豆、魚肉ソーセージ、牛乳、ヨーグルト	小麦粉、かたくり粉、油、マヨネーズ、砂糖、米、ホットケーキミックス	しょうが、ほうれん草、うに、にんじん、りんご	こいくちしょうゆ、みりん、酒	
19(火)	牛乳	タコライス、にんじんしりしり、バナナ	塩せんべい、牛乳	合いびき肉、卵、ツナ缶、牛乳	米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、塩せんべい	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、オクラ、ミニトマト、にんじん、バナナ	ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん	
20(水)	お菓子	アジフライ、ブロッコリー、ポテトサラダ、ごはん	ジャムサンド、牛乳	アジフライ(冷)、ツナ缶、牛乳	油、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、米、食パン、いちごジャム	ブロッコリー、ミックスベジタブル	塩、酢	
21(木)	牛乳	スパゲティナポリタン、ブロッコリーとツナのサラダ、ミニゼリー、牛乳	スペシャルプリン	魚肉ソーセージ、ピザ用チーズ、ツナ缶、牛乳	スパゲティ、油、マヨネーズ、いりごま、ミニゼリー、プリン、ホイップ用クリーム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、ジュース、ブロッコリー、みかん缶	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、こいくちしょうゆ	
22(金)	お菓子	ホットドック(ウインナー・ハンバーグ)、コールスロー	コーンスナック、牛乳	ウインナー、ハンバーグ(冷)、かにかまぼこ、牛乳	ロールパン、油、マヨネーズ、砂糖、コーンスナック	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん	ケチャップ、水、酢、塩	たまご: 弁当
23(土)	牛乳	カレーライス、ブロッコリー、バナナ、牛乳	せんべい	牛乳、カレーレトルト	米、せんべい	ブロッコリー、バナナ		
25(月)	お菓子	厚揚げの中華炒め、ミニポテトフライ、ごはん	ドーナツ、牛乳	厚揚げ、鶏ひき肉、牛乳	ごま油、かたくり粉、フライドポテト(冷)、油、米、ドーナツ	たまねぎ、にんじん、ほうれん草	コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、水	
26(火)	牛乳	白身魚のみぞれ煮、ひじきの煮物、しそごはん	ラスク、牛乳	かれい、ひじき、油あげ、蒸し大豆(国産)、牛乳	小麦粉、油、砂糖、米、ロールパン、バター	大根、にんじん、しいたけ(干)、たまねぎ、ゆかり	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん、だし汁	
27(水)	お菓子	なすと豚肉のみぞれ炒め、さつま芋の煮物、ごはん	鮭わかめごはん、牛乳	豚肉、炊き込みわかめ、サケフレーク、牛乳	砂糖、油、さつまいも、米、いりごま	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん	こいくちしょうゆ、あわせみそ、みりん、だし汁	
28(木)	牛乳	親子丼、味噌汁(豆腐・あおさ)、ミニゼリー	サーターアンダギー、牛乳	鶏肉、かまぼこ、卵、きざみのり、木綿豆腐、あおさ、牛乳	砂糖、米、ミニゼリー、小麦粉、きび糖、黒砂糖、油	たまねぎ、にんじん	こいくちしょうゆ、みりん、酒、だし汁、あわせみそ、ベーキングパウダー、水	たまご: 弁当
29(金)	お菓子	カレーライス、ブロッコリーコーンドレッシング、りんご	コーンフレーク	合いびき肉、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、コーンクリーム、りんご	カレー、ウコンソメ、水、酢、塩	
30(土)	牛乳	うどん、厚揚げの煮物、ヨーグルト	ビスケット、牛乳	牛乳、ヨーグルト、たまごスープ	うどん、ビスケット、砂糖	にんじん	かたくり粉、こいくちしょうゆ、だし汁	

月平均栄養価(3才以上児) エネルギー 554kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.7g 食塩相当量 1.6g
 月平均栄養価(3才未満児) エネルギー 409kcal たんぱく質 13.5g 脂質 12.3g 食塩相当量 1.2g
 ※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6か月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食: 献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。



2026年度 5月 離乳食献立表

	朝おやつ	離乳食	午後おやつ	アレルギー
1	金	お菓子 〈混ぜご飯〉米 35g ツナ缶 11g きゅうり 7g 卵 14g 塩し汁 油 にんじん10g 〈すまし汁(麩・わかめ)〉花麩 1.4g カットわかめ 0.42g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈ミニゼリー〉1こ	きなこだんご 牛乳	
2	土	牛乳 〈離乳レトルト〉キューピーレトルト1個 〈ヨーグルト〉ヨーグルト35g 〈揚げ出し豆腐〉厚揚げ15g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	あかちゃんせん 牛乳	
4	月	憲法記念日		
5	火	みどりの日		
6	水	振替休日		
7	木	牛乳 〈鶏肉の煮物〉鶏肉 28g ブロッコリー20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 〈大根の煮物〉大根 30g 油あげ 6g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈ごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g	かっぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
8	金	お菓子 〈鮭の味噌煮〉さけ 28g キャベツ 7g にんじん 2.8g ピーマン 2.8g 砂糖 あわせみそ こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 〈じゃがいもの煮物〉じゃがいも 25g にんじん 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈ごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
10	土	牛乳 〈離乳レトルト〉キューピーレトルト1個 〈ブロッコリー〉ブロッコリー20g 〈バナナ〉バナナ35g 〈牛乳〉牛乳30g	あかちゃんせん	
11	月	お菓子 〈麻婆豆腐〉木綿豆腐 60g 豚ひき肉 20g たまねぎ 20g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 〈じゃがいもの煮物〉じゃがいも 20g たまねぎ 20g にんじん 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈ごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
12	火	牛乳 〈鶏肉の煮物〉鶏肉40g にんじん 15g たまねぎ 25g しいたけ 7g ピーマン 10g 砂糖 カットマト 15g こいくちしょうゆ かたくり粉 〈粉ふき芋〉じゃがいも 28g 青のり 0.01g 塩 〈ごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g	バナナヨーグルト 牛乳	
13	水	お菓子 〈豆腐ミートローフ〉合いびき肉14g 木綿豆腐 14g たまねぎ 7g にんじん 5.6g ひじき 0.1g パン粉 塩 こいくちしょうゆ 砂糖 かたくり粉 〈かぼちゃの煮物〉かぼちゃ 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈ごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g 〈ミニトマト〉ミニトマト 14g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
14	木	牛乳 〈スペイン風オムレツ〉卵 21g ツナ缶 7g にんじん 5.6g たまねぎ 11g ブロッコリー 11g じゃがいも 4.9g 牛乳 5.6g 〈なすのトマト煮〉なす 14g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉4.9g カットマト 13g 砂糖 コンソメ 〈ロールパン〉ロールパン 0.8個 〈パン粥〉ロールパン 0.8個 粉ミルク	わかめごはん 牛乳	たまご: 弁当
15	金	お菓子 〈ソース焼きそば風〉うどん(干)12g 豚肉11g にんじん 7g キャベツ 35g たまねぎ 14g もやし 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈厚揚げの煮物〉厚揚げ 28g 昆布 0.7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈ヨーグルト〉ヨーグルト35g	しらすごはん 牛乳	
16	土	牛乳 〈離乳レトルト〉キューピーレトルト1個 〈だし巻玉子〉卵15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈ミニゼリー〉ミニゼリー1個 〈牛乳〉牛乳30g	あかちゃんせん	
18	月	お菓子 〈鶏肉の煮物〉鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆだし汁 かたくり粉 〈ほうれん草大豆ミルク煮〉蒸し大豆 15g ほうれんそう 20g にんじん 8g 粉ミルク 塩 かたくり粉 〈ごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
19	火	牛乳 〈タコライス風〉米 35g 合いびき28g たまねぎ 21g ピーマン 5.6g キャベツ 14g オクラ 7g ミントマト 11g トマトキューブ 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 塩 油 卵 11g 〈にんじんしりしり〉にんじん 21g ツナ缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 〈バナナ〉バナナ 25g	ゼリー 牛乳	
20	水	お菓子 〈ツナの煮物〉ツナ缶 20g ブロッコリー 15g こいくちしょうゆ かたくり粉 〈ポテトミルク煮〉じゃがいも 40g 粉ミルク 塩 〈ごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g	食パン 牛乳	
21	木	牛乳 〈スパゲティポリタン風〉スパゲティ 18g ツナ缶10g にんじん 7.7g たまねぎ 7.7g ピーマン 4.2g トマトキューブ 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ かたくり粉 〈ブロッコリーのミルク煮〉ブロッコリー 21g 粉ミルク 塩 かたくり粉 〈ミニゼリー〉1こ 〈牛乳〉牛乳 30ml	ダノンヨーグルト	
22	金	お菓子 〈厚焼き玉子〉卵 21g こいくちしょうゆ だし汁 砂糖 油 〈コールスロー〉キャベツ 40g コーン缶 6g にんじん 5g 粉ミルク 塩 かたくり粉 〈ロールパン〉ロールパン 0.8個 〈パン粥〉ロールパン 0.8個 粉ミルク	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	たまご: 弁当
23	土	牛乳 〈離乳レトルト〉キューピーレトルト1個 〈ブロッコリー〉ブロッコリー20g 〈バナナ〉バナナ35g 〈牛乳〉牛乳30g	あかちゃんせん	
25	月	お菓子 〈厚揚げの煮物〉厚揚げ 28g 鶏ひき肉11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれんそう 11g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 〈粉ふき芋〉じゃがいも 30g 塩 青のり 0.01g 〈ごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
26	火	牛乳 〈白身魚と大根の煮物〉かれい 28g 大根 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 〈ひじきの煮物〉ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g 蒸し大豆 14g たまねぎ 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 〈ごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g	ゼリー 牛乳	
27	水	お菓子 〈なすと豚肉のみそ煮〉なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉11g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ 〈さつま芋の煮物〉さつまいも 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈ごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g	わかめごはん 牛乳	
28	木	牛乳 〈親子丼〉鶏肉 14g たまねぎ 21g にんじん 5.6g かまぼこ 4.9g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 卵 18g 米 39g 〈味噌汁(豆腐・あおさ)〉木綿豆腐 21g あおさ0.28g あわせみそだし汁 〈ミニゼリー〉1こ	かっぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	たまご: 弁当
29	金	お菓子 〈トマト煮〉合いびき肉25g じゃがいも 30g たまねぎ 30g にんじん 15g カットマト 8.4g キャベツ 10g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 〈ブロッコリーコーンミルク煮〉ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク 塩 かたくり粉 〈りんごコンポート〉りんご 32g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
30	土	牛乳 〈離乳レトルト〉キューピーレトルト1個 〈ヨーグルト〉ヨーグルト35g 〈揚げ出し豆腐〉厚揚げ15g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	あかちゃんせん 牛乳	