

# 令和8年5月献立予定表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3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	
01 (金)	ごはん じゃが芋のみそ汁 白身魚の塩焼き ひじきの炒め煮 キャベツのおかか和え	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、糸こんにゃく、黒砂糖、三温糖	牛乳、白身魚、みそ、黒ごま、油揚げ、いわし、かつお節	キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ひじき、干しいたけ、わかめ	茹でにんじん ごまクッキー 牛乳
02 (土)	ごはん 具うどん 豚肉のしょうが焼き ピーマンと人参のじゃこ炒め キウイ	米、小麦粉、干しうどん、黒砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、しらす干し、いわし、油揚げ、かつお節	たまねぎ、ピーマン、キウイフルーツ、もやし、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうが、こんぶ	棒チーズ ふなやき 牛乳 
07 (木)	ごはん ポークカレー ニラの卵とじ キャベツのマリネ トマト	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、卵、豚肉、バター、スキムミルク	トマト、たまねぎ、キャベツ、にら、にんじん、こまつな、レモン果汁	ふかし芋 小松菜ドーナツ 牛乳
08 (金)		三温糖	牛乳(パック)	みかん缶、かんてん	棒チーズ 牛乳寒天 
09 (土)	ごはん みそラーメン 野菜ソテー 胡瓜のキムチ キウイ	米、干し中華めん、小麦粉、黒砂糖、ごま油、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、ベーコン、ごま	きゅうり、もやし、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、レーズン、ピーマン、ねぎ、しょうが、きざみきくらげ	茹でにんじん 豆腐蒸しパン 牛乳
11 (月)	ごはん 卵とちんげんさいのスープ 鶏レバーと鶏肉のケチャップ煮 野菜のごま和え 牛乳寒天	胚芽米、小麦粉、マーガリン、黒砂糖、はるさめ、三温糖、片栗粉、油	牛乳、卵、鶏肉、鶏レバー、チーズ、スキムミルク、ごま	たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、レーズン、きざみきくらげ、しょうが、かんてん	ふかし芋 チーズマフィン 牛乳
12 (火)	ごはん 豆腐のみそ汁 白身魚の煮付け 野菜ソテー 胡瓜のおかかあえ	胚芽米、干し中華めん、三温糖、油、ごま油	白身魚、豆腐、豚挽肉、みそ、赤みそ、いわし、油揚げ、かつお節	きゅうり、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、干しいたけ、わかめ	ヨーグルト ジャージャー麺
13 (水)	ごはん きのこ汁 鶏の照焼き おからの炒め煮 キャベツのごまあえ	胚芽米、食パン、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、鶏肉、ツナ、おから、鶏挽肉、油揚げ、ごま、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、ねぎ、ごぼう、こんぶ	茹でにんじん ツナサンド 牛乳
14 (木)	ごはん じゃが芋のみそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 高野豆腐の含め煮 胡瓜のごまあえ	胚芽米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、白身魚、高野豆腐、みそ、ごま、油揚げ、いわし	きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、干しいたけ、わかめ	プルーン さつま芋まん 牛乳
15 (金)	ごはん 八宝菜 切干大根の五目煮 ブロッコリーのサラダ りんご	胚芽米、干し中華めん、油、片栗粉、ごま油、三温糖	豚肉、いか、むきえび、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、もやし、切り干しだいこん、赤ピーマン、干しいたけ、りんご	粉吹き芋 焼きそば
16 (土)	ごはん わかめうどん ポテトのマヨネーズ焼き 恐竜の卵 キウイ	胚芽米、じゃがいも、干しうどん、小麦粉、三温糖、さつまいも、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏肉、しらす干し、油揚げ、いわし、かつお節	キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、レーズン、わかめ、こんぶ	棒チーズ さつまいも蒸しパン 牛乳
18 (月)	ごはん みそ汁 あじの塩焼き ひじき入り五目金平 もやしの甘酢あえ	じゃがいも、胚芽米、糸こんにゃく、油、三温糖	牛乳、あじ、牛肉、みそ、油揚げ、いわし	もやし、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、いんげん、レーズン、ひじき	ふかし芋 フライドポテト 牛乳

