

2026年5月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
1	金	ハンバーグ 和風マヨポテトサラダ コンソメスープ【豆腐のすまし汁】 ふりかけご飯 みかん缶【オレンジ】	こいのぼり パウムクーヘン	豚肉 シーチキン ベーコン わかめ 牛乳	じゃがいも 小麦粉 米	人参 きゅうり キャベツ たまねぎ みかん
2	土	ミックスサンド スティックパン 牛乳 パナナ	せんべい	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ パナナ
4	月	みどりの日				
5	火	こどもの日				
6	水	振替休日				
7	木	カレーピラフ ウインナー 三色ナムル 豆腐のみそ汁 オレンジ	ウエハース とせんべい	牛肉 みそ わかめ 豆腐 牛乳 ウインナー	米 ごま	人参 たまねぎ ピーマン きゅうり もやし オレンジ
8	金	ポークシチュー 食パン ブロッコリーとツナのサラダ パナナ	いちご風味 蒸しパン	豚肉 シーチキン 牛乳	じゃがいも 食パン 蒸しパン粉	人参 たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー パナナ
9	土	ミートサンド スティックパン 牛乳 パナナ	おかし	豚肉 牛乳	食パン スティックパン	人参 たまねぎ パナナ
11	月	白身魚の西京焼き 青菜と白菜のおひたし 米飯 豆腐と麩のみそ汁	わかめ おにぎり	白身魚 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 麩 ごま	小松菜 人参 白菜
12	火	チキンカツ カルシウムサラダ わかめご飯 新たまねぎのみそ汁	カルシウムデー ポンデケーキ	鶏肉 しらす チーズ みそ わかめ 牛乳	パン粉 ごま 米 白玉粉 ホットケーキミックス	人参 キャベツ ほうれん草 たまねぎ
13	水	ごぼんとん丼 ごま和え【おひたし】 豆腐のすまし汁	ちんすこう	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉 ごま 小麦粉	ごぼう たまねぎ 人参 さやいんげん 小松菜 白菜
14	木	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 春キャベツのみそ汁 パナナ	お楽しみおやつ	牛肉 豆腐 大豆 みそ 牛乳	米 麩	人参 たまねぎ えのき 白菜 糸こんにゃく 小松菜 キャベツ パナナ
15	金	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ オレンジ	おかし	豚肉 シーチキン 牛乳	じゃがいも 米	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ
16	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 パナナ	ビスケット	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり パナナ
18	月	ポテトコロッケ オーロラサラダ ゆかりご飯【米飯】 かぼちゃのみそ汁	新たまねぎ クッキー	豚肉 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま ホットケーキミックス	キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ たまねぎ
19	火	きつねうどん (きつね煮込みうどん) ハッシュドポテト パナナ	鮭おにぎり	うすあげ かまぼこ わかめ 鮭 牛乳	うどん じゃがいも 米 ごま	人参 しいたけ パナナ

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
20	水	和風チャーハン ひじきマヨドレサラダ 豆腐のみそ汁 ウインナー	かりんとう トースト	鮭 ひじき 豆腐 みそ わかめ ウインナー 牛乳	米 食パン バター	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり
21	木	肉じゃが 麦ごはん【米飯】 春キャベツとうすあげの みそ汁 パナナ	お楽しみおやつ	豚肉 うすあげ みそ 牛乳	じゃがいも 米	人参 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん キャベツ パナナ
22	金	ポークカレーライス ドレッシングサラダ オレンジ	ぶどうゼリー	豚肉 牛乳	じゃがいも 米	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ
23	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 パナナ	せんべい	牛乳	じゃがいも 食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ パナナ
25	月	白身魚のカレーマヨ焼き 小松菜とツナの和え物 米飯 麩のみそ汁【豆腐のみそ汁】	揚げパン	白身魚 シーチキン みそ わかめ 牛乳 きなこ	米 麩 ロールパン	小松菜 白菜 人参
26	火	ちゃんぽん (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ【さつまいも の煮物】 パナナ	ご当地デー 丸ぼうろ	豚肉 ちくわ 豆乳 牛乳	中華麺 片栗粉 ホットケーキミックス	人参 キャベツ もやし しいたけ とうもろこし パナナ
27	水	メンチカツ わかめご飯 マヨドレサラダ 新たまねぎのみそ汁	パンケーキ	豚肉 わかめ みそ 豆乳 牛乳	パン粉 米 ごま ホットケーキミックス	人参 キャベツ きゅうり たまねぎ パイナップル レーズン
28	木	ひじき炊き込みごはん きんぴらごぼう 豆腐とうすあげのみそ汁 オレンジ	お楽しみおやつ	ひじき シーチキン うすあげ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米	人参 ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく ピーマン オレンジ
29	金	豚肉と厚揚げのみそ煮 七分つきご飯【米飯】 新じゃがのみそ汁 パナナ	ドーナツ	豚肉 厚揚げ みそ わかめ 牛乳	春雨 米 じゃがいも 小麦粉	人参 たまねぎ パナナ
30	土	運動会				

()内は基準値

5月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		未満児	483 (490) Kcal	16.3 (18.0) g	16.7 (15.0) g
3歳以上	580 (580) Kcal	20.3 (21.0) g	20.4 (17.0) g	1.7 (1.6) g	

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ ご当地デー 長崎 ～

5月のご当地デーは、長崎県の「ちゃんぽん」です。

長崎市発祥の郷土料理で豚骨や鶏ガラベースの白濁したスープに、独特なコシのある太麺とたっぷりの野菜や魚介類を炒めて煮込んだ麺料理です。

長崎県は開港地として外国と関わりがあったため、「ちゃんぽん」という言葉は中国語の「簡単なご飯」という意味の「喰飯(シャンボン)」やポルトガル語の「混ぜる」という意味の「チャンポン」がなまったものであると言われています。

具材が多いので、栄養価が高いのが特徴です。楽しみにしててくださいね。

