

# 献立表(乳児)

2026年5月

SunSun保育園

| 日 曜     | 時間帯   |                                                         | 材 料 名                                                                                                                                           |         |                                                          |
|---------|-------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------|
| 1<br>金  | 昼食    | 麦ごはん<br>厚揚げ肉豆腐<br>ブロッコリーとおからのサラダ<br>オレンジ                | 米、押麦、水<br>生揚げ、豚肉、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、みりん、砂糖、かつおだし汁<br>ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ                                                                       | 19<br>火 | 昼食<br>納豆チャーハン<br>炒り豆腐<br>シルバーサラダ<br>ミニトマト、バナナ            |
|         | 午後おやつ | さつま芋の甘煮、牛乳                                              | さつまいも、砂糖、しょうゆ                                                                                                                                   |         | 午後おやつ<br>おやつ小魚、牛乳                                        |
| 2<br>土  | 昼食    | ドライカレーライス<br>コンソメスープ<br>パイ                              | 米、豚ひき肉、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、人参、しょうが、油、カレー粉、洋風だし、ウスターソース、トマトピューレ、砂糖、米粉<br>キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、にんじん                                               | 20<br>水 | 昼食<br>栄養満点丼<br>卵のみそ汁<br>パイ                               |
|         | 午後おやつ | お菓子                                                     | エネルギー446kcal 食塩1.4g                                                                                                                             |         | 午後おやつ<br>マカロニのあべかわ、牛乳                                    |
| 7<br>木  | 昼食    | のり佃煮御飯<br>千草焼き<br>里芋とツナのサラダ<br>じゃが芋の味噌汁<br>パイ           | 米、のり佃煮<br>卵、かに水煮缶、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁<br>さといも、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ<br>木綿豆腐、たまねぎ、ごま油、かつおだし汁、みそ、じゃがいも                                            | 21<br>木 | 昼食<br>たぬきごはん<br>白身魚のドレッシング天ぷら<br>もずくみそ汁<br>鉄分サラダ<br>バナナ  |
|         | 午後おやつ | お菓子、チーズ                                                 | エネルギー479kcal 食塩2.3g                                                                                                                             |         | 午後おやつ<br>コーンフレーク、牛乳                                      |
| 8<br>金  | 昼食    | ごはん<br>お好み焼き<br>ひじきの栄養サラダ<br>三糸湯<br>バナナ                 | 米、水<br>豚肉、油、キャベツ、ねぎ、小麦粉、かつお節、油、中濃ソース、ケチャップ、あおのり、卵、水<br>ツナ水煮缶、ひじき、にんじん、コーン、キャベツ、しょうゆ、ごまドレッシング、ごま油、枝豆<br>ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、中華スープ、酒、食塩、水 | 22<br>金 | 昼食<br>麦ごはん<br>大豆の五目煮<br>カルちゃん和風サラダ<br>バナナ                |
|         | 午後おやつ | フライビーンズ、牛乳                                              | ゆで大豆、米粉、油、砂糖、しょうゆ                                                                                                                               |         | 午後おやつ<br>粉ふき芋、牛乳                                         |
| 9<br>土  | 昼食    | キッズピピンパ<br>中華スープ<br>パイ                                  | 米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、酒、食塩、砂糖、もやし、人参、水、食塩、ごま油、ほうれん草、ごま油、ごま                                                                              | 23<br>土 | 昼食<br>親子丼<br>小松菜の味噌汁<br>パイ                               |
|         | 午後おやつ | お菓子                                                     | エネルギー424kcal 食塩1.4g                                                                                                                             |         | 午後おやつ<br>お菓子                                             |
| 11<br>月 | 昼食    | ごはん<br>タンドリーチキン<br>豆腐ごまみそ汁<br>小松菜のサラダ<br>パイ             | 米、水<br>鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)<br>じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆腐、ねりごま、かつおだし汁、みそ<br>こまつな、にんじん、ベーコン、コーン缶、もやし、しょうゆ、マヨネーズ、ごま                    | 25<br>月 | 昼食<br>ごはん<br>厚揚げと芋のそぼろ煮<br>海藻サラダ<br>ミニトマト、オレンジ           |
|         | 午後おやつ | アメリカンドッグミニ、牛乳                                           | ウインナーソーセージ、ホットケーキ粉、ホットケーキ粉、卵、牛乳、油                                                                                                               |         | 午後おやつ<br>ミルク蒸しパン、牛乳                                      |
| 12<br>火 | 昼食    | SUNNY SIDE UPのパン<br>ナポリタン<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ<br>ーロゼリー | ロールパン<br>スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ウインナーソーセージ、ケチャップ、洋風だしの素<br>じゃがいも、ハム、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩<br>キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん        | 26<br>火 | 昼食<br>あん混ぜ焼きそば<br>かぼちゃサラダ<br>もずくスープ<br>バナナ               |
|         | 午後おやつ | オレンジムース                                                 | ゼラチン、水、ヨーグルト(無糖)、砂糖、オレンジ濃縮果汁、生クリーム、オレンジ                                                                                                         |         | 午後おやつ<br>大豆とじゃこの甘辛煮、牛乳                                   |
| 13<br>水 | 昼食    | チキンカレー<br>ブロッコリーのサラダ<br>バナナ                             | 米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ<br>ブロッコリー、ツナ油漬缶、卵、マヨネーズ、食塩、鶏ささ身<br>バナナ                                                                                 | 27<br>水 | 昼食<br>タコライス<br>野菜スープ<br>パイ                               |
|         | 午後おやつ | きな粉ヨーグルト                                                | ヨーグルト(無糖)、きな粉、砂糖                                                                                                                                |         | 午後おやつ<br>ツナパン、牛乳                                         |
| 14<br>木 | 昼食    | ごはん<br>さわらのサラダマヨネーズ焼き<br>きゅうりの華風サラダ<br>豆腐の味噌汁<br>バナナ    | 米、水<br>さわら、食塩、酒、こまつな、にんじん、マヨネーズ、粉チーズ、油<br>きゅうり、にんじん、もやし、しらたき、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油<br>たまねぎ、油揚げ、木綿豆腐、まいたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)<br>バナナ          | 28<br>木 | 昼食<br>麦ごはん<br>さばのみそ煮<br>切干大根のごまネーズ<br>えのきと豆腐の卵スープ<br>バナナ |
|         | 午後おやつ | お菓子、チーズ                                                 | エネルギー479kcal 食塩1.8g                                                                                                                             |         | 午後おやつ<br>お菓子、牛乳                                          |
| 15<br>金 | 昼食    | 麦ごはん<br>鶏のから揚げ<br>ブロッコリーの塩昆布<br>きのこのみそ汁<br>パイ           | 米、押麦、水<br>鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油<br>ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩<br>たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ                                            | 29<br>金 | 昼食<br>麦ごはん<br>擬製豆腐<br>小松菜の中華サラダ<br>玉ねぎの味噌汁<br>バナナ        |
|         | 午後おやつ | パウンドケーキ、牛乳                                              | 小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵                                                                                                                          |         | 午後おやつ<br>イチゴヨーグルト                                        |
| 16日土曜日  |       |                                                         | お 弁 当 の 日                                                                                                                                       | 30日土曜日  | お 弁 当 の 日                                                |
| 18<br>月 | 昼食    | ごはん<br>酢豚<br>おくらとちくわの海苔あえ<br>オレンジ                       | 米、水<br>豚肉、おろししょうが、油、人参、玉ねぎ、じゃが芋、水、砂糖、みりん、食塩、醤油、ケチャップ、酢、片栗粉、ピーマン<br>オクラ、ちくわ、焼きのり、酢、しょうゆ、砂糖                                                       |         |                                                          |
|         | 午後おやつ | 揚げパン、牛乳                                                 | ロールパン、油、きな粉、砂糖、食塩                                                                                                                               |         |                                                          |

☆表記の一日の栄養量は3歳未満の乳児で計算しています。  
 ☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。  
 実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際にご確認ください。  
 ☆アレルギーの申請をされている場合は、原因食品を除去・代替して提供します