

献立表(幼児)

2026年5月

SunSun保育園

日 曜	時間帯	材 料 名	
1 金	昼食	麦ごはん 厚揚げ肉豆腐 ブロッコリーとおからのサラダ オレンジ	米、押麦、水 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 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ エネルギー656kcal 食塩1.7g
	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
2 土	昼食	ドライカレーライス コンソメスープ 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 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
	午後おやつ	お菓子	エネルギー558kcal 食塩1.8g
7 木	昼食	のり佃煮御飯 千草焼き 里芋とツナのサラダ じゃが芋の味噌汁 パイ	米、のり佃煮 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 さといも、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ 木綿豆腐、たまねぎ、ごま油、かつおだし汁、みそ、じゃがいも
	午後おやつ	お菓子、チーズ	エネルギー618kcal 食塩3.1g
8 金	昼食	ごはん お好み焼き ひじきの栄養サラダ 三糸湯 バナナ	米、水 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 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 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
	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 エネルギー606kcal 食塩1.9g
9 土	昼食	キッズピビンバ 中華スープ 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 はるさめ、にんじん、にら、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、焼きのり、卵
	午後おやつ	お菓子	エネルギー530kcal 食塩1.8g
11 月	昼食	ごはん タンドリーチキン 豆腐ごまみそ汁 小松菜のサラダ パイ	米、水 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) 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 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 エネルギー603kcal 食塩2.3g
	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
12 火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ ーロゼリー	ロールパン 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 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 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 エネルギー624kcal 食塩2.9g
	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
13 水	昼食	チキンカレー ブロッコリーのサラダ バナナ	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ ブロッコリー、ツナ油漬缶、卵、マヨネーズ、食塩、鶏ささ身 バナナ
	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 エネルギー521kcal 食塩1.8g
14 木	昼食	ごはん さわらのサラダマヨネーズ焼き きゅうりの華風サラダ 豆腐の味噌汁 バナナ	米、水 さわら、食塩、酒、こまつな、にんじん、マヨネーズ、粉チーズ、油 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 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) バナナ
	午後おやつ	お菓子、チーズ	エネルギー614kcal 食塩2.4g
15 金	昼食	麦ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーの塩昆布 きのこのみそ汁 パイ	米、押麦、水 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 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 エネルギー659kcal 食塩2.2g
	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
16日土曜日 お 弁 当 の 日			
18 月	昼食	ごはん 酢豚 おくらとちくわの海苔あえ オレンジ	米、水 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 オクラ、ちくわ、焼きのり、酢、しょうゆ、砂糖 エネルギー505kcal 食塩1.8g
	午後おやつ	揚げパン、牛乳	ロールパン、油、きな粉、砂糖、食塩
19 火	昼食	納豆チャーハン 炒り豆腐 シルバーサラダ ミニトマト、バナナ	米、納豆、豚ひき肉、こまつな、卵、おろしにんにく、ごま油、みりん、しょうゆ、中華だしの素 木綿豆腐、豚肉、小松菜、人参、ひじき、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、和風だしの素、えだまめ エネルギー877kcal 食塩2.2g
	午後おやつ	おやつ小魚、牛乳	いわし(煮干し)、砂糖、醤油、いりごま、水
20 水	昼食	栄養満点丼 卵のみそ汁 パイ	豚ひき肉、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、にんじん、油、酒、砂糖、しょうゆ、みりん 玉ねぎ、人参、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、さつまいも
	午後おやつ	マカロニのあべかわ、牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 エネルギー376kcal 食塩1.7g
21 木	昼食	たぬきごはん 白身魚のドレッシング天ぷら もずくみそ汁 鉄分サラダ バナナ	米、あおのり、めんつゆ・ストレート メルルーサ、卵、米粉、水、油 もずく、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、だし入りみそ、かつおだし汁 ひじき、にんじん、えだまめ、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン、しょうゆ、すりごま
	午後おやつ	コーンフレーク、牛乳	エネルギー718kcal 食塩2.3g
22 金	昼食	麦ごはん 大豆の五目煮 カルちゃん和風サラダ バナナ	米、押麦、水 大豆、鶏もも肉、さつま揚げ、昆布、ごぼう、人参、玉ねぎ、こんにゃく、いんげん、油、和風だし、砂糖、醤油 ツナ味付缶、しらす干し、ひじき、小松菜、キャベツ、コーン、人参、醤油、油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、すりごま
	午後おやつ	粉ふき芋、牛乳	じゃがいも、あおのり、食塩 エネルギー571kcal 食塩4.1g
23 土	昼食	親子丼 小松菜の味噌汁 パイ	米、水、鶏もも肉、人参、たまねぎ、ねぎ、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、卵、みつば、焼きのり こまつな、にんじん、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、みそ
	午後おやつ	お菓子	エネルギー534kcal 食塩2.2g
25 月	昼食	ごはん 厚揚げと芋のそぼろ煮 海藻サラダ ミニトマト、オレンジ	米、水 生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 ハム、塩こんぶ、角かてん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま
	午後おやつ	ミルク蒸しパン、牛乳	小麦粉、牛乳、砂糖、ベーキングパウダー エネルギー486kcal 食塩1.6g
26 火	昼食	あん混ぜ焼きそば かぼちゃサラダ もずくスープ バナナ	豚肉、もやし、にら、焼きそばめん、ごま油、万能ねぎ、砂糖、中華だし、オイスターソース、しょうゆ、みりん、片栗粉、水 かぼちゃ、ハム、きゅうり、コーン、マヨネーズ、食塩 ベーコン、万能ねぎ、たまねぎ、にんじん、絹ごし豆腐、もずく、卵、ごま油、水、中華だしの素、食塩 エネルギー533kcal 食塩1.9g
	午後おやつ	大豆とじゃこの甘辛煮、牛乳	大豆、しらす干し、ごま、片栗粉、醤油、砂糖、みりん
27 水	昼食	タコライス 野菜スープ パイ	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ゆで大豆、ミニトマト、チーズ、コーン缶、油、カレー粉、洋風だしの素、ウスターソース、ケチャップ キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、じゃがいも エネルギー683kcal 食塩2.1g
	午後おやつ	ツナパン、牛乳	ホットケーキ粉、牛乳、卵、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉
28 木	昼食	麦ごはん さばのみそ煮 切干大根のごまネーズ えのきと豆腐の卵スープ バナナ	米、押麦、水 さば、しょうが、みそ、砂糖、みりん、酒 切り干しだいごん、こまつな、ハム、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ えのきたけ、卵、絹ごし豆腐、片栗粉、水、中華だしの素、しょうゆ、みりん、万能ねぎ
	午後おやつ	お菓子、牛乳	エネルギー719kcal 食塩2.8g
29 金	昼食	麦ごはん 擬製豆腐 小松菜の中華サラダ 玉ねぎの味噌汁 バナナ	米、押麦、水 木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ひじき、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、食塩、油 こまつな、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、酢、砂糖、ごま、ごま油 たまねぎ、にんじん、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ
	午後おやつ	イチゴヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、いちごジャム エネルギー439kcal 食塩1.7g
30日土曜日 お 弁 当 の 日			

☆表記の一日の栄養量は3歳以上の幼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