

令和8年度 5月 献立表

井堀保育園



日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	栄養価		
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1	金	15 牛乳	ごはん 鶏のから揚げケチャップあえ きゅうりもみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	鶏肉 みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 酒 トマトケチャップ サラダ油 クッキー	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	IHL* -:527kcal たんぱく質:20.2g 脂質:24.4g 食塩相当量:1.1g	IHL* -:598kcal たんぱく質:22.1g 脂質:26.5g 食塩相当量:1.3g
2	土	20 牛乳	(ごはん) 焼そば チンゲンサイとえのきのスープ	牛乳 おかき	豚肉 さつ揚げ 青のり 牛乳	米 中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 おかき	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	IHL* -:391kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.4g 食塩相当量:2g	IHL* -:550kcal たんぱく質:20g 脂質:13g 食塩相当量:2.1g
7	木	牛乳	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 丸ボーロ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	IHL* -:525kcal たんぱく質:18.8g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.4g	IHL* -:644kcal たんぱく質:21.2g 脂質:17.2g 食塩相当量:2g
8	金	22 牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ もやし ねぎ	IHL* -:489kcal たんぱく質:17.5g 脂質:18.9g 食塩相当量:1.7g	IHL* -:550kcal たんぱく質:18.7g 脂質:19.8g 食塩相当量:2.1g
9	土	23 牛乳	パン ポークビーンズ えのきとわかめスープ	牛乳 せんべい	豚肉 ゆで大豆 わかめ 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	IHL* -:441kcal たんぱく質:17.7g 脂質:16.2g 食塩相当量:2.1g	IHL* -:492kcal たんぱく質:22.6g 脂質:16.4g 食塩相当量:2.6g
11	月	25 牛乳	ごはん はるさめとちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉 あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	米 はるさめ サラダ油 しょうゆ スープの素 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	IHL* -:460kcal たんぱく質:19.4g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.3g	IHL* -:513kcal たんぱく質:20.9g 脂質:13.4g 食塩相当量:1.6g
12	火	28 牛乳	ごはん 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ ふのみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐 えび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳 チーズ	米 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 砂糖 ごま ふ クラッカー	にんじん きゅうり ねぎ	IHL* -:480kcal たんぱく質:21g 脂質:22.7g 食塩相当量:1.6g	IHL* -:541kcal たんぱく質:23.2g 脂質:24.3g 食塩相当量:2.2g
14	木	26 牛乳	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合ひき肉 鶏レバー 卵 鉄強化牛乳 牛乳	米 パン粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ スイートコーン パセリ	IHL* -:467kcal たんぱく質:22.9g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.5g	IHL* -:526kcal たんぱく質:25.4g 脂質:22.1g 食塩相当量:1.8g
16	土	27 牛乳	(ごはん) かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ サブレ	にんじん ほうれんそう バナナ	IHL* -:435kcal たんぱく質:17.1g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.4g	IHL* -:606kcal たんぱく質:24.2g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.4g
18	月	牛乳	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 いりこ	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 あられ	玉ねぎ にんじん みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	IHL* -:517kcal たんぱく質:19.4g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.7g	IHL* -:585kcal たんぱく質:21.2g 脂質:17.3g 食塩相当量:2.3g
19	火	29 牛乳	ごはん 魚のみそ煮 ほうれんそうともやしのおかかあえ そうめん汁	牛乳 *ココアとブルーの豆 乳蒸パン	さば 赤みそ かつお節 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 そうめん サラダ油 ココア ホットケーキミックス	しょうが ほうれんそう もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ ブルー	IHL* -:480kcal たんぱく質:21.9g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.3g	IHL* -:541kcal たんぱく質:24.2g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.8g
21	木	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 鉄強化ウエハース ビスケット	小松菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	IHL* -:462kcal たんぱく質:19g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.2g	IHL* -:519kcal たんぱく質:20.6g 脂質:17.6g 食塩相当量:1.5g
30	土	牛乳	(ごはん) 豆乳タンタンめん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤みそ みそ 豆乳 牛乳	米 中華めん ごま油 酒 しょうゆ 鶏がらスープの素 ごま サブレ	しょうが チンゲンサイ トマト バナナ	IHL* -:465kcal たんぱく質:20g 脂質:20.8g 食塩相当量:1.7g	IHL* -:632kcal たんぱく質:21.7g 脂質:20g 食塩相当量:1.7g
13	水	誕生会 牛乳	中華炊き込みごはん 魚のから揚げ きゅうりのなめたけあえ 玉ねぎのすまし汁 バナナ	ゼリー	だし昆布 鶏肉 油揚げ 白身魚 煮干し 牛乳	米 ごま油 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 ゼリー	にんじん 白ねぎ きゅうり なめたけ(えのき味付け) 玉ねぎ ねぎ バナナ	IHL* -:447kcal たんぱく質:19.5g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.7g	IHL* -:484kcal たんぱく質:20.7g 脂質:10.1g 食塩相当量:2g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
 ※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
 麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
 【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
 ※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
 ※13日は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。

月平均栄養価	年齢	区分	IHL* - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	468(496)	19.8	18	293	1.6	323	0.28	0.43	17	1.6
以上児	以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	553(584)	21.6	18.3	256	2.2	361	0.31	0.4	20	1.9