



西綾瀬りりおっこ保育園 5月 給食献立表

令和8年



献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ 3時おやつ	栄養価
	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 手作りふりかけご飯 (みそ汁 キウイフルーツ) 鶏肉のしょうが焼き 切干し大根のサラダ	米、食パン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ホップクリーム、かまぼこ、油揚げ、米みそ、かつお節	キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、わかめ、しょうが、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 こいのぼりサンド	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g
02 醤油ラーメン (麦茶 大根とツナのあえ物 果物)	生中華めん、油、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豚、ツナ缶	オレンジ、だいこん、コーン缶、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
07 味噌ラーメン (麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ キウイフルーツ)	生中華めん、米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、油揚げ、米みそ	キウイフルーツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.8 g
08 ご飯 オレンジ (みそ汁 さばの焼きおろし煮 キャベツのゆかりあえ)	米、砂糖	牛乳、さば、かまぼこ、米みそ、こしあん	キャベツ、オレンジ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、わかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 クラッカーサンド(あんこ)	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.3 g
09 チキンライス (コンソメスープ キャベツのサラダ 果物)	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 469 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.5 g
11 中華どんぶり (春雨スープ もやしとニラのあえ物 キウイフルーツ)	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、焼き豚、卵、バター	キウイフルーツ、もやし、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、にら、たけのこ、ピーマン、わかめ、しいたけ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
12 麦パン パナナ (ロビ・ケイット 鶏肉のコンフレック焼き キャベツときゅうりのサラダ)	麦パン、米、じゃがいも、コンフレック、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベコン、調理豆乳、クリーム、ツナ缶、チーズ、バター	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、そら豆、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナカレーごはん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g
13 ご飯 グレープフルーツ (すまし汁 豚肉の味噌炒め ほうれん草のごまあえ)	米、食パン、砂糖、焼し、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、しらす干し、かまぼこ、米みそ	グレープフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 じゃこマヨトースト	エネルギー 547 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g
14 ミーツバゲティ (コンソメスープ ミモザサラダ パイナップル(0・1歳バナナ))	さつまいも、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、粉チーズ	たまねぎ、パイナップル、バナナ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、トマトピューレ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 1.6 g
15 麦パン オレンジ (野菜スープ タンダリーチキン ひじきときゅうりのサラダ)	麦パン、米、フレンチドレッシング、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト、ホイップクリーム、牛乳	ぶどうジュース、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、にんじん、トマト、もも缶、みかん缶、キウイフルーツ、ブルーベリー、ひじき、にんにく	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ わかめおにぎり(非常食)	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 2.5 g
16 けんちんうどん (麦茶 キャベツの昆布和え 果物)	ゆでうどん、さいとも	牛乳、豚肉、油揚げ	キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.6 g

18 ひじきご飯 (豚汁 ほうれん草のおかかあえ グレープフルーツ)	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、油揚げ、豚肉、米みそ、バター、かまぼこ、かつお節	ほうれん草、グレープフルーツ、もやし、にんじん、だいこん、マーメイド、ねぎ、ごぼう、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 2.1 g
19 麦パン パナナ (ハンバーグ 火 野菜スープ トマトのサラダ)	焼きそばめん、麦パン、ハンバーグ、ごま油	牛乳、豚肉	たまねぎ、バナナ、トマト、キャベツ、もやし、はくさい、きゅうり、あさつき、ごまつな、にんじん、たけのこ	牛乳100 お菓子 牛乳130 塩焼きそば	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.7 g
20 ご飯 オレンジ (中華スープ 水 豚肉とポテトのチンジャオ風 小松菜のサラダ)	米、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉	オレンジ、ごまつな、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 414 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.3 g
21 味噌ラーメン (麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ キウイフルーツ)	生中華めん、米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、油揚げ、米みそ	キウイフルーツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.8 g
22 ご飯 バイナップル (みそ汁 金 さばの焼きおろし煮 キャベツのゆかりあえ)	米、砂糖	牛乳、さば、かまぼこ、米みそ、こしあん	キャベツ、パイナップル、バナナ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、わかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 クラッカーサンド(あんこ)	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.3 g
23 チキンライス (コンソメスープ 土 キャベツのサラダ 果物)	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 469 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.5 g
24 中華どんぶり (春雨スープ 月 もやしとニラのあえ物 キウイフルーツ)	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、焼き豚、卵、バター	はくさい、キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、にら、たけのこ、ピーマン、わかめ、しいたけ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
26 麦パン パナナ (野菜スープ 火 鶏肉のコンフレック焼き キャベツときゅうりのサラダ)	麦パン、米、コンフレック、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、チーズ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナカレーごはん	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.0 g
27 ご飯 オレンジ (すまし汁 ★ラッキョーデー 水 豚肉の味噌炒め ほうれん草のごまあえ)	米、食パン、砂糖、焼し、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、しらす干し、かまぼこ、米みそ	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 じゃこマヨトースト	エネルギー 547 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g
28 ミーツバゲティ (コンソメスープ 木 ミモザサラダ パイナップル(0・1歳バナナ))	さつまいも、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、粉チーズ	たまねぎ、パイナップル、バナナ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、トマトピューレ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 1.6 g
29 麦パン グレープフルーツ (野菜スープ 金 タンドリーチキン ひじきときゅうりのサラダ)	麦パン、お好み焼き粉、フレンチドレッシング、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、ヨーグルト、かつお節	キャベツ、グレープフルーツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんじん、トマト、ひじき、あおのり、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 527 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.9 g
30 けんちんうどん (麦茶 土 キャベツの昆布和え 果物)	ゆでうどん、さいとも	牛乳、豚肉、油揚げ	キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.6 g

※9時のおやつは、かぼちゃポーロ、豆乳クッキー、りものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい、のりわかめせんべい、かぼちゃせんべい、ポテトとほうれん草のせんべいのうちから提供します。
 ※土曜日3時のおやつは、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよ、ばかうけ、ばたばた焼き、雪の宿、ビスコ、マンナウエハース、ヨーグルトのうちから提供します。
 ※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ばたばた焼き、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

今月の平均栄養価 エネルギー:512kcal たんぱく質:21.0g 脂質:17.6g

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。
 ※ 天候など都合によりメニューを変更することがあります。
 ※給食・おやつ・水分補給は麦茶を提供します。

西綾瀬りりおっこ保育園 園長 赤間 梨絵子



西綾瀬りりおっこ保育園 5月 初期食献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2
				おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ 大根ときゅうり煮
4	5	6	7	8	9
			おかゆ ブロッコリーと人参煮	おかゆ きゃべつと大根煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮
11	12	13	14	15	16
おかゆ 白菜ときゅうり煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ ほうれん草と玉ねぎ煮	おかゆ チンゲン菜とさつまいも煮	おかゆ 小松菜と玉ねぎ煮	おかゆ 大根ときゃべつ煮
18	19	20	21	22	23
おかゆ じゃがいもと大根煮	おかゆ きゃべつと玉ねぎ煮	おかゆ 人参とチンゲン菜煮	おかゆ ブロッコリーと人参煮	おかゆ きゃべつと大根煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮
25	26	27	28	29	30
おかゆ 白菜ときゅうり煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ ほうれん草と玉ねぎ煮	おかゆ チンゲン菜とさつまいも煮	おかゆ きゅうりと玉ねぎ煮	おかゆ 大根ときゃべつ煮

※午前・午後食に麦茶を提供します。

西綾瀬りりおっこ保育園 園長 赤間 梨



西綾瀬りりおっこ保育園5月 中期食・後期食献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
午前食					おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 バナナ	おかゆ 大根ときゅうりの味噌汁 白身魚と人参煮 バナナ
午後食					きゅうりと玉ねぎのうどん 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	大根と人参のうどん きゅうりの味噌そぼろ煮 バナナ
	4	5	6	7	8	9
午前食				おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 豆腐ともやし煮 バナナ	おかゆ きゃべつと大根の味噌汁 人参のそぼろ煮 オレンジ	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 白身魚ときゃべつの味噌煮 バナナ
午後食				もやしと人参のうどん 白身魚とブロッコリー煮 バナナ	きゅうりと人参の味噌うどん 豆腐ときゃべつ煮 バナナ	きゃべつと人参の味噌うどん 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ
	11	12	13	14	15	16
午前食	おかゆ 白菜ときゅうりのスープ 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 白身魚とじゃがいも煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と玉ねぎのスープ 白菜の味噌そぼろ煮 バナナ	おかゆ 人参と玉ねぎのおじや 豆腐と玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ チンゲン菜とさつまいもの味噌汁 小松菜と玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ 大根ときゃべつの味噌汁 人参のそぼろ煮 バナナ
午後食	かぼちゃと玉ねぎの味噌うどん 白菜のそぼろ煮 バナナ	パン(パン粥) じゃがいもと玉ねぎのスープ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	人参と玉ねぎのおじや 白身魚とほうれん草煮 バナナ	玉ねぎとチンゲン菜のうどん 人参のそぼろ煮 バナナ	きゃべつと人参の味噌うどん 豆腐とひじき煮 バナナ	人参ときゅうりのうどん 白身魚と大根の味噌煮 バナナ
	18	19	20	21	22	23
午前食	おかゆ じゃがいもと大根の味噌汁 人参のそぼろ煮 バナナ	おかゆ きゃべつと玉ねぎのスープ 豆腐のトマト煮 バナナ	おかゆ 人参とチンゲン菜の味噌汁 白身魚と玉ねぎ煮 オレンジ	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 豆腐ともやし煮 バナナ	おかゆ きゃべつと大根の味噌汁 人参のそぼろ煮 オレンジ	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 白身魚ときゃべつの味噌煮 バナナ
午後食	人参とほうれん草のうどん 豆腐と大根の味噌煮 バナナ	パン(パン粥) 玉ねぎとトマトのスープ 白身魚ときゃべつ煮 バナナ	玉ねぎと人参のおじや 小松菜の味噌そぼろ煮 バナナ	もやしと人参のうどん 白身魚とブロッコリー煮 バナナ	きゅうりと人参の味噌うどん 豆腐ときゃべつ煮 バナナ	きゃべつと人参の味噌うどん 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ
	25	26	27	28	29	30
午前食	おかゆ 白菜ときゅうりのスープ 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 白身魚ときゃべつ煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と玉ねぎのスープ 白菜の味噌そぼろ煮 バナナ	おかゆ 豆腐と玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ きゅうりと玉ねぎのスープ 白身魚のトマト煮 バナナ	おかゆ 大根ときゃべつの味噌汁 人参のそぼろ煮 バナナ
午後食	かぼちゃと玉ねぎの味噌うどん 白菜のそぼろ煮 バナナ	パン(パン粥) きゃべつと玉ねぎのスープ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	人参と玉ねぎのおじや 白身魚とほうれん草煮 バナナ	玉ねぎとチンゲン菜のうどん 人参のそぼろ煮 バナナ	きゃべつと人参の味噌うどん 豆腐とひじき煮 バナナ	人参ときゅうりのうどん 白身魚と大根の味噌煮 バナナ

今月の平均栄養価 (後期) エネルギー:218 kcal たんぱく質:9.7g 脂質:3.2g

※午前・午後食に麦茶を提供します。

※白身魚:かかれい、そぼろ:鶏ひき肉、調味料は、みそ、しょうゆ、片栗粉を使用しています。