

2026年 5月 献立表



5月の食育目標
『感謝して食べよう』



調布なないろ保育園

日	曜	0・1歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	金	菓子茶	《こどもの日献立》 キャロットピラフ、こいのぼりハンバーグ、 カラフルサラダ、はんぺん汁、果物（メロン）	ポップコーン ミレービスケット 茶	こめ、マーガリン、 とうもろこし、 パン粉、じゃが芋	豚肉、のり佃煮、 ハム、はんぺん、豆腐	たまねぎ、フロッコリー、 にんじん、こまつな、きゅうり、メロン	476/15.1 568/18.3
2	土	菓子茶	しらすとキャベツのスパゲッティ、 ポトフ、ヨーグルト、果物	シュガートースト 牛乳	スパゲッティ、じゃが芋、 パン、マーガリン、 とうもろこし	牛乳、しらす、 ヨーグルト、 ベーコン、ウインナー	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、 にんじん、さやいんげん、果物	455/14.9 542/18.1
7	木	菓子茶	味噌ラーメン、かぼちゃのサラダ、 ヨーグルト、果物（オレンジ）	アメリカンボール 茶	中華麺、さつまい	ウインナー、 豆乳、豚肉、ベーコン、 ヨーグルト	にんにく、しょうが、ねぎ、にら、 もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、きゅうり、オレンジ	475/18.3 568/22.3
8	金	菓子茶	ご飯、鮭の香り焼き、ハスとひき肉のきんぴら、 なすと油揚げの味噌汁、果物（バナナ）	マカロニきなこ 牛乳	こめ、マカロニ	牛乳、きなこ、鮭、 豚肉、油揚げ	たまねぎ、れんこん、にんじん、 なす、ねぎ、さやえんどう、バナナ	464/19.0 553/23.1
9	土	菓子茶	五目うどん、家常（ジャージャー）豆腐、 ヨーグルト、果物	メーフルトースト 牛乳	うどん、パン、 マーガリン、里芋、 メーフルシロップ	鶏肉、豚肉、厚揚げ、 ヨーグルト、牛乳	しいたけ、にんじん、ねぎ、 キャベツ、しめじ、しょうが、果物	499/21.3 597/26.0
11	月	菓子牛乳	ご飯、鶏肉のかりかり焼き、マーミナーチャンプルー、 さつまいの味噌汁、果物（オレンジ）	焼きうどん 茶	こめ、うどん、 コーンフレーク、 さつまい	豚肉、かつお節、 鶏肉、ベーコン	もやし、にら、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ごぼう、わけぎ、はくさい、 ピーマン、オレンジ	517/18.1 558/18.8
12	火	菓子茶	食パン、アジの粒マスタードフライ、 はるさめ炒め、トマトスープ、 牛乳、果物（メロン）	チャーハン かみかみ昆布 茶	パン、こめ、はるさめ、 とうもろこし、 薄力粉、パン粉	アジ、鶏肉、 ハム、ベーコン、 昆布、牛乳	にんじん、さやいんげん、 たまねぎ、トマト、セロリ、 ねぎ、ピーマン、メロン	494/19.5 590/23.7
13	水	菓子茶	ハヤシライス、中華きゅうり、 青菜のスープ、果物（バナナ）	じゃこチップス 牛乳	こめ、ぎょうざの皮	豚肉、ベーコン、 しらす、青のり、牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 にんにく、きゅうり、チンゲン菜、 ねぎ、えのき、しょうが、バナナ	490/15.7 558/19.1
14	木	菓子牛乳	けんちんうどん、ハスのサラダ、 ヨーグルト、果物（オレンジ）	《誕生会》 ★抹茶のケーキ 牛乳	うどん、薄力粉、 ごま、里芋	鶏肉、豆乳、豆腐、 豆乳クリーム、牛乳、 ベーコン、ヨーグルト	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、 ほうれんそう、れんこん、 きゅうり、抹茶、オレンジ	493/19.6 529/20.5
15	金	菓子茶	豆ごはん、鶏ごま風味焼き、ひじきの炒り煮、 はくさいの味噌汁、果物（りんご）	ホットドッグ 牛乳	こめ、パン、 ごま	ひじき、鶏肉、 さつまい、 ウインナー、牛乳	グリーンピース、にんじん、 ごぼう、さやいんげん、はくさい、 ねぎ、えのき、りんご	462/17.3 551/21.0
16	土	菓子茶	ベーコンスパゲッティ、ミネストローネ、 ヨーグルト、果物	ツナおにぎり 茶	スパゲッティ、 とうもろこし、 じゃが芋、こめ	ベーコン、 ウインナー、 ヨーグルト、ツナ	しめじ、ほうれんそう、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、さやいんげん、果物	457/11.4 544/13.7
18	月	菓子牛乳	ご飯、タラの野菜あんかけ、ほうれんそうのり和え、 厚揚げの味噌汁、果物（バナナ）	《フックメニュー》 ゴリラくんの ちくわ、茶	こめ	厚揚げ、のり、鶏肉、 タラ、ちくわ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 さやえんどう、ほうれんそう、 えのき、わけぎ、まいたけ、バナナ	492/19.5 526/20.5
19	火	菓子茶	コッペパン、チキンのハニートラフ、 フレンチサラダ、コンソメスープ、 牛乳、果物（オレンジ）	五平もち 茶	パン、はちみつ、 こめ、もちごめ、ごま、 とうもろこし	ツナ、ウインナー、 牛乳、鶏肉	にんにく、キャベツ、きゅうり、 にんじん、はくさい、たまねぎ、オレンジ	476/16.8 567/20.4
20	水	菓子茶	ご飯、さわらのねぎ味噌焼き、刻み昆布の炒り煮、 なめこのすまし汁、果物（メロン）	★スコーン 牛乳	こめ、ごま、 薄力粉、マーガリン	昆布、さわら、 さつまい、 大豆、豆乳、牛乳	ねぎ、にんじん、だいこん、 さやいんげん、なめこ、かぶ、 かぶの葉、メロン	469/17.7 558/21.5
21	木	菓子茶	ちゃんぽんめん、さつまいの天ぷら、 ヨーグルト、果物（りんご）	ココアの ホットケーキ （卵使用）、牛乳	中華麺、薄力粉、 マーガリン、 ココア、さつまい	豚肉、えび、かまぼこ、 豆乳、卵、牛乳、 ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、しょうが、りんご	477/19.7 569/23.9
22	金	菓子牛乳	ご飯、鶏の照り焼き、 焼き麩とごまつなのじゃこまぶし、 だいこんの味噌汁、果物（バナナ）	ピザトースト 牛乳	こめ、パン、麩	鶏肉、しらす、 牛乳、ベーコン	マッシュルーム、こまつな、 だいこん、えのき、みつば、 たまねぎ、ピーマン、バナナ	496/21.7 532/23.2
23	土	菓子茶	肉うどん、ツナポテト、 ヨーグルト、果物	ジャムサンド 牛乳	うどん、パン、 マーガリン、じゃが芋	豚肉、ツナ、 ヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、 ねぎ、みつば、果物	481/18.2 574/22.2
25	月	菓子茶	はるまき丼、トマトサラダ、 わかめスープ、果物（りんご）	麩のラスク かみかみ昆布 牛乳	こめ、はるまきの皮、 はるさめ、 麩、マーガリン	牛乳、豚肉、 ウインナー、わかめ	ピーマン、にんじん、しいたけ、 にんにく、トマト、きゅうり、りんご	457/13.6 544/16.5
26	火	菓子牛乳	食パン、タラのパン粉焼き、 キュービックベジタブル、パスタスープ、 牛乳、果物（オレンジ）	鮭菜おにぎり 茶	ごま、こめ、 パン、パン粉、 マカロニ、とうもろこし	鮭、タラ、 ハム、ベーコン、 牛乳	にんにく、パセリ、さやいんげん、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、オレンジ	498/22.2 534/23.9
27	水	菓子茶	ご飯、鶏のから揚げ、炒めコーナムル、 豆腐の味噌汁、果物（メロン）	スイートポテト 牛乳	こめ、さつまい、 とうもろこし、ごま、 マーガリン	鶏肉、ハム、 豆乳クリーム、 豆腐、牛乳	しょうが、にんじん、こまつな、 もやし、たまねぎ、ねぎ、メロン	492/16.3 588/19.8
28	木	菓子茶	カレーうどん、ポテトサラダ、 ヨーグルト、果物（りんご）	黒糖蒸しパン 茶	うどん、薄力粉、 じゃが芋、マーガリン	豆乳、豚肉、 ハム、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 ねぎ、しめじ、きゅうり、りんご	477/13.9 569/16.7
29	金	菓子牛乳	たけのこご飯、フリの煮付け、きゅうりの酢の物、 かぼちゃの味噌汁、果物（オレンジ）	焼きそば 茶	こめ、中華麺	油揚げ、フリ、 わかめ、豚肉	たけのこ、えのき、きゅうり、にんじん、 もやし、かぼちゃ、まいたけ、ねぎ、 にら、キャベツ、たまねぎ、オレンジ	494/17.2 529/17.5
30	土	菓子茶	味噌スパゲッティ、はくさいとしめじのスープ、 ヨーグルト、果物	ゆかりおにぎり 茶	スパゲッティ、 こめ、薄力粉、 マーガリン	豚肉、ウインナー、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、 ピーマン、はくさい、しめじ、果物	493/14.7 590/17.7

※朝おやつについて …………… 朝おやつ「赤ちゃんせんべい」「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
 ※おやつに昆布について …………… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。
 ※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、メロンのいずれかで提供致します。
 ※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

* 都合により献立は変更する場合があります

《お知らせ》

- ◇地産地消の取り組みとして、**緑色の野菜**は調布産のものを使用する予定です。
- ◇食育の取り組みとして、**オレンジ色の野菜**は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。
- ◇18日（月）おやつブックメニューは「ゴリラくんのコックさん」よりちくわの穴に鶏ひき肉を入れて焼きます

《新メニュー》

- 14日（木）おやつ 抹茶のケーキ
- 20日（水）おやつ スコーン



今年度 食育 目標	今年度 実績		今年度 目標	今年度 実績	
	乳児	幼児		乳児	幼児
460	17.0	482	17.5	570	20.4

