

献立表

2026年05月

逗子なないろ保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			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 金	昼食	黒糖パン こいのぼりバーグ ミネストローネ バナナ	黒糖パン パン粉、砂糖	豚ももひき肉、牛乳、ちくわ ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、きゅうり、にんじん ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャ ベツ、だいこん、にんじん バナナ	ケチャップ	564(423) 20.5(15.4) 16.0(12.0) 1.2(0.9)
	午後おやつ	ツナと塩こんぶのおにぎり 麦茶	米、ごま油	ツナ油漬缶	塩こんぶ、あおのり		
02 土	昼食	豚肉チャーハン キャベツのサラダ 豆腐とわかめのスープ	米、オリーブ油 マヨネーズ	豚ももひき肉 絹ごし豆腐、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、あおのり キャベツ、きゅうり、コーン缶 ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、食塩 食塩	396(295) 12.7(9.5) 10.5(7.7)
	午後おやつ	りんごジャムサンド 麦茶	食パン		りんごジャム		1.1(0.8)
07 木	昼食	バターロール さわらのチーズパン粉焼き グリーンサラダ わかめスープ	バターロール マヨネーズ、パン粉 油、砂糖	さわら、ピザ用チーズ 鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、ブロッコ リー コーン缶、にんじん、乾燥わかめ	パセリ粉 食酢、食塩 しょうゆ	565(421) 26.0(19.4) 21.0(15.6) 2.1(1.5)
	午後おやつ	きつねおにぎり 麦茶	米、砂糖、ごま	油揚げ		しょうゆ	
08 金	昼食	ハヤシライス フルーツヨーグルト 白菜のすまし汁	米、じゃがいも、油 砂糖	豚もも薄切り肉 ヨーグルト(無糖)、スキムミルク	たまねぎ、にんじん りんご、パイン缶、みかん缶、干し ぶどう はくさい、乾燥わかめ	ハヤシルウ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	642(474) 22.4(16.4) 18.8(13.6)
	午後おやつ	いちごジャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	いちごジャム		3.0(2.2)
09 土	昼食	ソース焼きそば 粉ふき芋 豆腐スープ	焼きそばめん、油 じゃがいも	豚もも薄切り肉 絹ごし豆腐、鶏がらスープ	もやし、キャベツ、たまねぎ、にん じん、あおのり ねぎ	食塩、パセリ粉 しょうゆ	437(323) 19.0(14.1) 12.1(9.0)
	午後おやつ	青のりチーズサンド 麦茶	食パン、マヨネーズ	スライスチーズ	あおのり		2.3(1.7)
11 月	昼食	ごはん 鮭の西京焼き キャベツの胡麻ネーズ和え わかめのすまし汁	米 油、砂糖 マヨネーズ、すりごま	さけ、みそ	キャベツ、にんじん ねぎ、乾燥わかめ	みりん しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	478(357) 25.2(18.9) 9.8(7.3) 1.4(1.1)
	午後おやつ	コーンクリームスパゲッティ 麦茶	スパゲッティ、米粉	スキムミルク、ベーコン、バター、 鶏がらスープ	クリームコーン缶、たまねぎ、コー ン缶、にんじん	パセリ粉	
12 火	昼食	コッペパン タンドリーチキン 和風サラダ 春雨スープ	コッペパン 油、砂糖 はるさめ、ごま	鶏もも肉皮なし、ヨーグルト(無糖) ベーコン、鶏がらスープ	キャベツ、にんじん、グリーンアス パラガス チンゲンサイ	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩 食酢、しょうゆ しょうゆ	453(340) 23.4(17.6) 9.9(7.4) 1.6(1.2)
	午後おやつ	韓国風混ぜごはん 麦茶	米、ごま油、砂糖	豚ももひき肉	こまつな、にんじん、しょうが	しょうゆ	
13 水	昼食	豚コーン丼 ひじきの炒り煮 きゃべつのみそ汁	米、砂糖、油 油、砂糖	豚ももひき肉 さつま揚げ、油揚げ みそ	コーン缶、しょうが にんじん、ひじき、いんげん キャベツ、えのきたけ	しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁	536(401) 21.1(15.8) 17.0(12.8)
	午後おやつ	牛乳もち 麦茶	砂糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、きな粉、スキムミルク			1.7(1.3)
14 木	昼食	スパゲティーナポリタン ブロッコリーフレンチサラダ 牛乳 オレンジ	スパゲティー、オリーブ油 油、砂糖	ベーコン、鶏がらスープ チーズ 牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン ブロッコリー、にんじん オレンジ	ケチャップ、中濃ソース 食酢、食塩	676(497) 22.3(16.3) 22.4(16.2) 1.3(0.9)
	午後おやつ	ツナの味噌おにぎり 麦茶	米、ごま油	ツナ油漬缶、みそ、かつお節	あおのり	みりん	
15 金	昼食	厚揚げの中華丼 じゃが芋ののり和え わかめスープ	米、片栗粉、ごま油、砂糖 じゃがいも	生揚げ、豚もも薄切り肉、鶏が らスープ 鶏がらスープ	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にん じん、水煮だけのこ、しょうが あおのり コーン缶、万能ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、オイスターソース しょうゆ	616(455) 21.5(15.7) 18.8(13.6)
	午後おやつ	メロンパン 牛乳	メロンパン	牛乳			1.1(0.8)
16 土	昼食	チャンポンうどん ブロッコリーのおかか和え バナナ	うどん、ごま油	牛乳、豚もも薄切り肉、えび、鶏が らスープ かつお節	キャベツ、ねぎ、にんじん、しめ じ、コーン缶 もやし、ブロッコリー、にんじん バナナ	しょうゆ しょうゆ	404(302) 17.8(13.4) 9.7(7.2)
	午後おやつ	きな粉サンド 麦茶	食パン、砂糖	バター、きな粉			1.9(1.4)
18 月	昼食	ごはん カレイの煮つけ 白菜の梅肉和え わかめのみそ汁	米 砂糖	かれい かつお節 みそ	しょうが はくさい、こまつな、うめびしお、 にんじん たまねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ かつおだし汁	510(373) 21.2(15.5) 8.9(6.1) 1.8(1.4)
	午後おやつ	スイートポテトパン 牛乳	さつまいも、コッペパン、砂糖	牛乳、スキムミルク、バター 牛乳			

2026年05月

逗子なないろ保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			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		
19 火	昼食	食パン ポークビーンズ コーンスープ 牛乳	食パン じゃがいも、油、砂糖	豚もも薄切り肉、水煮大豆、鶏 がらスープ スキムミルク、鶏がらスープ 牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、 にんじん クリームコーン缶、たまねぎ、コー ン缶	ケチャップ、中濃ソース、 食塩、パセリ粉	596(429) 28.5(20.7) 15.8(11.3) 2.1(1.6)
	午後おやつ	チーズおかわおにぎり 麦茶	米、ごま	チーズ、かつお節		しょうゆ	
20 水	昼食	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 三色野菜の昆布和え 白菜すまし汁	米 油、ごま、砂糖 ごま油	鶏もも肉皮なし、みそ	もやし、こまつな、にんじん、塩こんぶ はくさい、えのきたけ、乾燥わかめ	みりん、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	538(395) 28.5(20.9) 16.6(11.8) 1.6(1.1)
	午後おやつ	●ぎゅうてん 牛乳	小麦粉、油	ピザ用チーズ、さくらえび、かつお節 牛乳	キャベツ、葉ねぎ	お好みソース	
21 木	昼食	和風うどん かぼちゃのサラダ バナナ	うどん マヨネーズ	鶏もも肉皮なし、かまぼこ	はくさい、えのきたけ、にんじん、 ねぎ かぼちゃ、きゅうり、にんじん、干 しぶどう バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩	573(430) 20.2(15.2) 7.7(5.8)
	午後おやつ	空豆そぼろごはん 麦茶	米	鶏ひき肉	そらまめ	しょうゆ、みりん	2.2(1.7)
22 金 誕 生 会	昼食	カレーライス フレンチサラダ 豆腐のスープ	米、じゃがいも、油 油、砂糖	豚もも薄切り肉、スキムミルク 絹ごし豆腐、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじ ん 葉ねぎ、乾燥わかめ	カレールウ 食酢、食塩	708(504) 25.2(18.1) 25.6(18.6)
	午後おやつ	パイナップルケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、ホイップクリーム 牛乳	パイン缶		1.9(1.4)
23 土	昼食	食パン クリームシチュー 大根とハムのりんご酢のサラダ	食パン じゃがいも 油、砂糖	牛乳、鶏コマ肉皮なし、鶏がらスープ ハム	たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり	りんご酢、食塩	524(393) 20.8(15.6) 13.3(9.9)
	午後おやつ	かやくごはん 麦茶	米	油揚げ	しめじ、にんじん、ごぼう	かつおだし汁、みりん、しょう ゆ、食塩	2.3(1.8)
25 月	昼食	ごはん さわらのカレー風味焼き 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	米 油、砂糖 砂糖	さわら 凍り豆腐 みそ	りんごジャム、しょうが だいこん、にんじん、ごぼう、いん げん ほうれんそう、ねぎ	しょうゆ、みりん、カレー 粉、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、 みりん かつおだし汁	579(426) 29.7(21.8) 17.1(12.3) 1.7(1.3)
	午後おやつ	マカロニココア 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		ココア（ピュアココア）	
26 火	昼食	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきのサラダ 小松菜のすまし汁	米 パン粉、マヨネーズ、砂糖 ごま油、砂糖	鶏もも肉皮なし	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじ ん、ひじき こまつな、えのきたけ	しょうゆ、パセリ粉 しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	574(423) 26.0(19.1) 22.1(16.1) 1.4(1.0)
	午後おやつ	フライドポテト 牛乳	じゃがいも、油	牛乳		食塩	
27 水	昼食	ごはん レバーのかりん揚げ 小松菜のおかわ和え 豆腐のみそ汁	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	鶏レバー かつお節 木綿豆腐、みそ	しょうが もやし、こまつな、にんじん 乾燥わかめ	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ 煮干だし汁	646(477) 27.4(20.1) 21.5(15.7) 1.7(1.3)
	午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、油、黒 砂糖	牛乳、スキムミルク 牛乳			
28 木	昼食	麻婆丼 春雨サラダ わかめとコーンのスープ	米、片栗粉、ごま油、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ももひき肉、みそ、鶏 がらスープ ベーコン 鶏がらスープ	ねぎ、にんじん、にら、しょう が もやし、きゅうり、にんじん コーン缶、葉ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ 食酢、しょうゆ しょうゆ	651(473) 20.3(14.8) 16.6(11.2)
	午後おやつ	せんべい バナナ 牛乳	せんべい	牛乳	バナナ		2.1(1.5)
29 金	昼食	ミートスパゲティー もやしサラダ きゃべつのミルクスープ	スパゲティー、油、米粉 マヨネーズ、ごま	豚ももひき肉、粉チーズ、鶏が らスープ ツナ油漬缶 スキムミルク、ベーコン、鶏がら スープ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、 にんじん、セロリー もやし、きゅうり、にんじん キャベツ、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ	658(493) 28.7(21.5) 17.7(13.3)
	午後おやつ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	炊き込みわかめ		1.2(0.9)
30 土	昼食	豚丼 大根サラダ 豆腐のみそ汁	米、砂糖 油、ごま	豚もも薄切り肉 ツナ油漬缶 絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、しらたき だいこん、きゅうり、にんじん 葉ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん 食酢、しょうゆ 煮干だし汁	518(384) 22.7(16.9) 15.8(11.5)
	午後おやつ	きな粉サンド 麦茶	食パン、砂糖	バター、きな粉			2.2(1.6)

※マヨネーズは卵なしを使用しています。

※●のメニューは今月の郷土料理です（長野県）