



令和8年度

5月

3色栄養食材 ☆ 献立表



エンジェル保育園



日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や熱になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
1	金	マーボー春雨 塩昆布サラダ ワンタンスープ	牛乳 かぼちゃマフィン	せんべい	ひきにく みそ ちくわ こんぶ ぶたにく	はるさめ さとう かたくりこ ごまあぶら ピーネーズ ごま ワンタン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリン ピース きゅうり キャベツ だいこん
2	土	五目うどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	カステラ	ぶたにく うすあげ きゅうりにゅう	うどん さとう	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい フル ーツ
7	木	コロッケ はるさめサラダ 大根の味噌汁	牛乳 おふかりんとう	ウエハース	ハム うすあげ みそ	コロッケ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん だいこん しめじ
8	金	じゃがいものみートソース煮 ナムル 白菜と豚肉のスープ	牛乳 手作りゼリー	クラッカー	ひきにく ツナ ぶたにく	じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ しいたけ グリンピース もやし しごまつな にんじん はくさい ねぎ
9	土	ミートスパゲティ フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ウエハース	ひきにく きゅうりにゅう	スパゲティ さとう	たまねぎ しめじ トマトかん フルーツ
11	月	グラタン キャベツのゴママヨネーズ 麩の味噌汁	牛乳 豆乳くずもち	ビスケット	とりにく きゅうりにゅう チーズ カニカマ みそ	マカロニ シチュールウ パンこ ごま マ ヨネーズ おつゆふ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし
12	火	甘酢肉団子 ひじきサラダ ニらともやしのスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	ポーロ	ミートボール ひじき ツナ ひきにく	さとう かたくりこ マヨネーズ	グリーンピース きゅうり にんじん コーン もやし ニら
13	水	スペイン風オムレツ 切り干し大根のはりはり和え コーンポタージュ	牛乳 ちぎりパン	カステラ	たまご ベーコン ちくわ きゅうりにゅう	じゃがいも さとう ごま シチュールウ	たまねぎ パプリカ きりぼしだいこん きゅうり コーン パセリ
14	木	肉じゃが コールスローサラダ きのこと汁	牛乳 オレンジ	せんべい	とりにく ハム とうふ うすあげ みそ	じゃがいも しらたき さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン しいたけ なめこ ねぎ
15	金	鯖の色付け ふきの煮物 ★五郎島金時のめった汁	牛乳 マーラーカオ	ウエハース	さば ぶたにく さつまあげ うすあげ みそ	さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも	にんじん ふき はくさい だいこん
16	土	肉うどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	カステラ	ぶたにく うすあげ きゅうりにゅう	うどん さとう	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん フル ーツ
18	月	コーンフレークチキン ナポリタン ポトフ	牛乳 コロコロラスク	クラッカー	とりにく ベーコン ウィナー	マヨネーズ コーンフレーク ごま スパゲ ティ じゃがいも	たまねぎ ピーマン トマトかん にんじ ん キャベツ
19	火	たけのこごはん おろしハンバーグ 花野菜サラダ かきたま汁	牛乳 手作りプリン	ビスケット	うすあげ ひきにく とうふ カニカマ と りにく たまご	パンこ さとう かたくりこ ごま マヨネー ズ	たけのこ たまねぎ だいこん フロッキー カリフラワー にんじん えのき みつば
20	水	揚げ豆腐 かぼちゃサラダ かぶのスープ	牛乳 スコーン	ポーロ	ひきにく とうふ たまご ハム	あぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ かぼ ちゃ きゅうり かぶ
21	木	みそ味噌焼肉風 金時豆 けんちん汁	牛乳 フルーツポンチ	カステラ	ぶたにく みそ きんときまめ とうふ と りにく	ごまあぶら さとう こんにやく	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし ごぼう だいこん
22	金	ちくわチーズの磯辺揚げ シラスとわかめの酢の物 ★太きゅうりのとろみスープ	牛乳 ミルク蒸しパン	せんべい	ちくわ チーズ あおのり しらす わか め ひきにく	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	きゅうり もやし にんじん ふときゅうり たまねぎ しょうが
23	土	焼きそば フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ポーロ	ぶたにく きゅうりにゅう	ちゅうかめん	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン フルーツ
25	月	キャベツバーグ ゆで豚のポン酢和え ★小松菜と厚揚げの味噌汁	牛乳 ビザトースト	ウエハース	ひきにく たまご とうふ ぶたにく かつ おぶし あつあげ みそ	おつゆふ ごま さとう	キャベツ にんじん もやし ごまつな たまねぎ
26	火	鶏肉のオレンジ焼き 五目ひじき わかめスープ	牛乳 塩サブレ	クラッカー	とりにく ひじき うすあげ ぶたにく わ かめ	マーマレード しらたき さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えのき
27	水	ちくわのごまからめ ゆかりあえ ★さつまいもの味噌汁	牛乳 フライドポテ	ビスケット	ちくわ みそ	さとう ごま かたくりこ さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん もやし ゆ かり たまねぎ
28	木	ポークカレー スパゲティサラダ	牛乳 ココアプリン	ポーロ	ひきにく ハム	じゃがいも カレールウ スパゲティ マ ヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり
29	金	★太胡瓜と厚揚げの煮物 ラーメンサラダ 豚汁	牛乳 ブルーベリークリームサンド	カステラ	ぶたにく あつあげ ハム みそ	さとう かたくりこ ちゅうかめん ごまあぶ ら ごま じゃがいも こんにやく	ふときゅうり しめじ にんじん きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ
30	土	ツナとトマトのスパゲティ フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	クラッカー	ツナ きゅうりにゅう	スパゲティ さとう	たまねぎ しめじ トマトかん フルーツ

■都合により食材が変更になることもあります。  
 ■1ヶ月の平均は、エネルギー390kcal、たんぱく質16.5g、脂質16g、食塩1.7gです。  
 ■19日(火)は誕生会です。  
 ■★マークは加賀・地元野菜を使用したメニューです。

※今月の絵本給食※



「たけのこぼり」浜田 桂子作 より たけのこぼりです。  
 子どもたちが裏山の竹林に生える竹の子を掘ってたけのこぼりを作ります。竹の子を掘るのも、ごぼりを作るのも子どもたちです。テンポよいセリフと子どもたちが一生懸命たけのこぼりを作る様子がとてもかわいらしい内容です。竹という植物としての生態、たけのこぼりのレシピもわかる絵本です。

