2026年5月1日

献　立　表

たかさご保育園

日付	献立	未満児 添加食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児	材料名（〇は午後おやつ） 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	調味料	3時おやつ	延長補食	行事
1 15 29 (金)	ごはん、かじきの照り焼き きゃべつのごま和え 大根と人参の味噌汁 果物	マカロニの ケチャップ煮	584.3(531.4)kcal 22.1(20.4)g 13.4(13.9)g 2.0(2.2)g	米、押麦、ごま(乾)、マカロニ・スパゲティー、なたね油	〇牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ベーコン(ショルダー)	果物、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、みりん、塩(並塩)、ケチャップ、ウスターソース	牛乳150 いなりずし	鶏そぼろ にぎり	
2 16 30 (土)	野菜とウインナーのピラフ じゃが芋の煮物 野菜スープ 果物	スティック チーズ	596.3(533.3)kcal 18.7(18.6)g 22.1(21.5)g 2.2(2.1)g	米・陸稲・穀粒(精白米)、じゃがいも、〇ロールパン、なたね油、三温糖、バター〇いちごジャム	〇牛乳、ウインナー、ベーコン、チーズ	果物、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、グリンピース(冷凍)	しょうゆ、塩(並塩)	牛乳150 ジャムパン	無添加菓子	
7 21 (木)	ごはん 回鍋肉 わかめスープ 果物	かぼちゃの 甘煮	569.4(528.8)kcal 19.3(17.9)g 19.5(18.8)g 2.2(1.9)g	米、〇マカロニ・スパゲティー、〇なたね油、押麦、砂糖、なたね油、ごま油、ごま(乾)、三温糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース・赤肉)、〇ベーコン、米みそ(赤色辛みそ)、わかめ	果物、キャベツ、〇たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ/生しいたけ/生、〇にんじん、〇ピーマン、日本かぼちゃ	みりん、しょうゆ、塩(並塩)、〇塩(並塩)、食塩、黒こしょう、塩(精製塩)、〇ケチャップ、〇ウスターソース	牛乳150 スパゲティー ナポリタン	茶めしにぎり	
8 22 (金)	ごはん 厚揚げの炒め物 じゃが芋の味噌汁 果物	かき揚げ	581.0(526.5)kcal 20.7(17.9)g 19.8(20.8)g 1.5(1.2)g	米、じゃがいも、押麦、片栗粉、ごま油、小麦粉、なたね油	〇牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	果物、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、ピーマン	しょうゆ、かつおだし汁	牛乳150 無添加菓子	豚そぼろ にぎり	
9 23 (土)	きゃべつとベーコンのスパゲティー かぼちゃの甘煮 玉ねぎとコーンのスープ 果物	スティック チーズ	510.3(493.1)kcal 19.6(20.2)g 14.2(15.7)g 1.7(1.7)g	〇米・陸稲・穀粒(精白米)、マカロニ・スパゲティー、なたね油、三温糖	〇牛乳、ベーコン(ショルダー)、豚ひき肉、チーズ	果物、たまねぎ、日本かぼちゃ、キャベツ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、塩(並塩)、食塩、こしょう	牛乳150 ふりかけ おにぎり	無添加菓子	
11 25 (月)	豚肉と野菜のあんかけ丼 具だくさん味噌汁 果物	煮魚 (かじき)	594.6(555.5)kcal 20.5(22.0)g 16.5(16.2)g 2.3(1.9)g	米、じゃがいも、はるさめ(緑豆)、三温糖、押麦、片栗粉、なたね油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、かじき	果物、たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳150 あんぱん	ふりかけ にぎり	
12 26 (火)	ごはん、煮魚(おひょう) ひじきの和え物 人参と玉ねぎの味噌汁 果物	ジャーマン ポテト	535.7(518.7)kcal 23.0(21.2)g 10.9(12.9)g 1.6(1.4)g	米、〇米、押麦、〇三温糖、三温糖、ごま油、焼ふ、ごま(乾)、なたね油、じゃがいも	〇牛乳、おひょう、〇豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、ベーコン、ひじき	果物、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶	しょうゆ、みりん、塩(並塩)、〇塩(精製塩)、〇しょうゆ	牛乳150 豚そぼろご飯 のおにぎり	鮭にぎり	
13 27 (水)	ごはん マーボー豆腐 春雨スープ 果物	かぼちゃの 天ぷら	573.2(549.2)kcal 22.8(20.4)g 18.2(20.0)g 1.6(1.3)g	米、〇マカロニ・スパゲティー、押麦、なたね油、はるさめ(緑豆)、〇三温糖、片栗粉、三温糖、小麦粉	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(肩ロース・脂身なし)、米みそ(赤色辛みそ)、〇きな粉	果物、だいこん、にんじん、葉ねぎ、ねぎ、しょうが、日本かぼちゃ、にんにく	しょうゆ、塩(並塩)、〇塩(並塩)	牛乳150 マカロニの きなこ和え	塩こんぶ にぎり	
14 28 (木)	ごま塩ごはん 肉じゃが きゃべつの味噌汁 果物	りんごの コンポート	568.1(520.0)kcal 21.8(19.3)g 18.4(17.2)g 2.4(2.0)g	米、〇ロールパン、じゃがいも、〇油、押麦、なたね油、〇グラニュー糖、砂糖、ごま(乾)、三温糖、バター	〇牛乳、豚肉(肩ロース・赤肉)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	果物、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しらたき、いんげん、りんご	しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	牛乳150 あげぱん	おかかにぎり	
18 (月)	バターロールパン 鶏肉のトマト煮 きゃべつと玉ねぎのスープ 果物	マッシュ ポテト	619.8(532.1)kcal 22.4(19.4)g 24.6(20.9)g 2.4(1.9)g	ロールパン、〇米、〇ごま、なたね油、〇ごま油、じゃがいも	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、あおのり	果物、たまねぎ、キャベツ、トマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、グリンピース(冷凍)	塩(並塩)、しょうゆ、白こしょう、〇塩(並塩)、〇しょうゆ	牛乳150 ごまおにぎり	ふりかけ にぎり	
19 (火)	ごはん、生鮭の照り焼き 豆腐の春雨サラダ 玉ねぎの味噌汁 果物	煮豆	555.2(512.1)kcal 23.5(20.7)g 11.4(10.6)g 1.5(1.2)g	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、はるさめ、押麦、〇なたね油、砂糖、ごま油、三温糖	〇牛乳、べにさけ、木綿豆腐、〇豆乳、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、金時豆、わかめ	果物、たまねぎ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢、本みりん、塩(並塩)	牛乳150 豆乳入り 黒糖蒸しパン	塩むすび	
20 (水)	ごはん 豚肉のアップルソース焼き 茹で野菜、アスパラの味噌汁 果物	大根の 甘煮	561.6(494.9)kcal 22.4(19.4)g 20.6(18.7)g 1.4(1.2)g	〇じゃがいも、米、〇なたね油、押麦、油、砂糖、三温糖	〇牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、ベーコン、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)〇あおのり	果物、キャベツ、グリーンアスパラガス、りんご、にんじん、だいこん	しょうゆ、本みりん、〇塩(並塩)、塩(並塩)	牛乳150 フライドポテト	ごま塩にぎり	4，5歳児 食事会

・都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります。
・延長補食には、上記のほか麦茶が付きます。
・今月の果物は、ジューシーオレンジ、りんご、清見オレンジなどのローテーションとなります。

５月離乳食献立表

2026.5.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	前期食期 (10：00～)	中期～後期食期　午前 (10：00～)	完了食期 (10：15～)	中期～後期食期 午後 (14：00～)	完了食期午後 (14：15～)
1 15 29	金	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ　豆腐と野菜の煮物 (豆腐 キャベツ 人参) 味噌汁(大根 人参)	軟飯　豆腐と野菜の煮物 大根と人参の味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ 煮浸し(玉ねぎ キャベツ) 白身魚入りスープ (白身魚 人参 大根 長ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳
2 16 30	土	かゆ 煮魚　煮物 野菜スープ	かゆ　煮魚(白身魚) 煮物(じゃがいも) 野菜スープ(玉ねぎ　人参)	軟飯　煮魚　煮物 野菜スープ スティックチーズ	野菜雑炊 (玉ねぎ　人参　キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
18	月	かゆ　野菜の煮物 (玉ねぎ 人参 大根) 野菜スープ	かゆ　鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 大根) 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮物 キャベツと玉ねぎのスープ マッシュポテト	かゆ スティックポテト(じゃがいも) 味噌汁 (大根　人参　玉ねぎ)	味噌雑炊 牛乳
19	火	かゆ 煮魚　煮物 味噌汁	かゆ　煮魚(生鮭) 煮物(大根 人参) 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	軟飯　煮魚　煮物 玉ねぎの味噌汁 煮豆	かゆ　煮物(玉ねぎ 人参) しらす入りスープ (しらす 大根 人参 玉ねぎ)	しらす雑炊 牛乳
7 21	木	かゆ 煮魚　煮浸し スープ	かゆ　煮魚(白身魚) 煮浸し(キャベツ 人参) スープ(わかめ 大根 玉ねぎ)	軟飯　煮魚　煮浸し わかめスープ かぼちゃの甘煮	かゆ　甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ (キャベツ 人参 玉ねぎ 大根)	おかか雑炊 牛乳
8 22	金	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ　豆腐と野菜の煮物 (豆腐 人参 玉ねぎ 大根) 味噌汁(じゃがいも 長ねぎ)	軟飯　豆腐と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁 かき揚げ	かゆ　煮物(大根 人参) 鮭入りスープ (生鮭 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳
9 23	土	かゆ 煮魚　煮物 スープ	かゆ　煮魚(白身魚) 煮物(かぼちゃ) スープ(玉ねぎ 人参)	軟飯　煮魚　煮物 玉ねぎとコーンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (かぼちゃ 玉ねぎ 人参)	野菜雑炊 牛乳
11 25	月	かゆ　野菜の煮物 (春雨 人参 玉ねぎ) 味噌汁	かゆ　鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 春雨 人参 玉ねぎ) 味噌汁(大根 じゃがいも)	軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮物 具だくさん味噌汁 煮魚(かじき)	かゆ　煮魚(かじき) 野菜スープ (人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
12 26	火	かゆ 煮魚　煮物 味噌汁	かゆ　煮魚(白身魚) 煮物(人参 ひじき) 味噌汁(人参 玉ねぎ)	軟飯　煮魚　煮物 人参と玉ねぎの味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ　煮浸し(小松菜 人参) かじき入りスープ (かじき 大根 人参 長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳
13 27	水	かゆ 豆腐と野菜の煮物 春雨スープ	かゆ　豆腐と野菜の煮物 (豆腐 人参 大根 玉ねぎ) 春雨スープ(春雨 人参 長ねぎ)	軟飯　豆腐と野菜の煮物 春雨スープ かぼちゃの天ぷら	かゆ　甘煮(かぼちゃ) 鶏肉入りスープ (鶏ひき肉 大根 人参 長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳
14 28	木	かゆ 煮魚　煮物 味噌汁	かゆ　煮魚(白身魚) 煮物(じゃがいも 人参) 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯　煮魚　煮物 キャベツの味噌汁 りんごのコンポート	じゃがいものトマト煮 (じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト 生鮭) 野菜スープ(大根 長ねぎ)	じゃがいも トマト煮 牛乳
20	水	かゆ 煮魚　煮浸し 味噌汁	かゆ　煮魚(白身魚) 煮浸し(キャベツ 人参) 味噌汁(玉ねぎ アスパラ)	軟飯　煮魚　煮浸し アスパラの味噌汁 大根の甘煮	かゆ　野菜スティック(大根) 野菜スープ (人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

水分補給について

暑い日が続いていますね。熱中症予防に水分補給が大切な時期ですが、どのような飲み物を飲んでいますか？お水や麦茶、野菜ジュース？食欲の低下も心配で野菜ジュースを飲んでしまいがちな方もいらっしゃるかと思います。野菜ジュースには砂糖不使用と書かれていても果糖などの糖分を含んでいますので、飲みすぎは子ども達の内臓の負担となってしまいます。飲みすぎに注意しましょう。

水分補給には、白湯（水を沸かして冷ましたもの）や麦茶がおすすめです。

5月夕飯献立表

2026.5.1
たかさご保育園　キッチン

1.15.29(金)	鶏そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	木綿豆腐 人参 玉ねぎ 長ねぎ ごま油
18(月)	ふりかけにぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉　じゃがいも
19(火)	塩むすび 煮魚 味噌汁	 おひょう 大根　人参
7.21(木)	茶めしにぎり ウィンナー入り野菜炒め	ウィンナー　キャベツ　人参　玉ねぎ
8.22(金)	豚そぼろにぎり 春雨ソテー	春雨　ベーコン　人参　玉ねぎ キャベツ
11.25(月)	ふりかけにぎり 鶏の照焼き 野菜スープ	 鶏肉 大根　人参
12.26(火)	鮭にぎり 豚肉の生姜焼き	豚肉　玉ねぎ　生姜
13.27(水)	塩こんぶにぎり 肉豆腐	豚肉　木綿豆腐　長ねぎ
14.28(木)	おかかにぎり 肉入り野菜炒め	鶏肉　キャベツ　玉ねぎ　人参
20(水)	ごま塩にぎり ジャーマンポテト	じゃがいも　玉ねぎ　ツナ

・都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります

☆メニュー紹介☆　豆腐の和風あんかけ

材料　豆腐、玉ねぎ、人参、長ねぎ

作り方

①豆腐は水切りし、大きめの四角に切る

②人参を千切り、玉ねぎは薄くスライス、長ねぎを小口切りにする

③かつお節などでとっただし汁に②を加え、やわらかくなるまで煮る

④豆腐を加えて、砂糖、塩、しょうゆ、みりんで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける

⑤最後にごま油をひと回しする

えのきやしめじなどのきのこ類を加えても美味しく召し上がれます♪