

# 献立表

2026/05月分

あおば保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	金	さつまいも	あけぼのごはん,もずくのみそ汁,鮭の酒蒸し,五目きんぴら,グレープフルーツ	かぼちゃのパンケーキ,牛乳
02	土	豆乳	ごはん,中華スープ,焼き餃子,小松菜のツナ和え,バナナ	オレンジのスコーン
03	日	牛乳	ソース焼きそば,わかめスープ,たけのこの土佐煮,キウイフルーツ	いちごヨーグルト
04	月	小魚せんべい	ごはん,みそ汁,赤魚の煮付け,ひじきと人参の煮物,オレンジ	ビスケット,牛乳
05	火	牛乳	ナポリタン,コーンスープ,さつまいもの甘煮,キウイフルーツ	せんべい
06	水	小魚せんべい	カレーライス,かぼちゃのそぼろあん,オレンジ,牛乳	ジャムサンドクラッカー
07	木	小魚(0歳児チーズ)	【ご当地:宮崎】わかめごはん,ざぶ汁,チキン南蛮,さつまいもサラダ,オレンジ	マシュマロおこし,牛乳
08	金	バナナ	ごま豆腐うどん,かつおフライ,ブロッコリーとおくら和え,グレープフルーツ,牛乳	野菜そぼろごはん
09	土	豆乳	ごはん,さつまいものみそ汁,豚肉のスタミナ焼き,ほうれん草とコーンと和え,オレンジ	マカロニきな粉
10	日	小魚せんべい	ごはん,みそ汁,ハンバーグ,たけのこの土佐煮,キウイフルーツ	ビスケット,牛乳
11	月	かぼちゃペースト	ごはん,ほうれん草のみそ汁,いわしの梅煮,凍り豆腐のふわふわ煮,オレンジ	チーズスコーン,牛乳
12	火	いちご豆乳	コッペパン,クラムチャウダー,5種国産野菜コロッケ,キャベツのツナサラダ,バナナ	チャーハン
13	水	さつまいも	麦ごはん,ワンタンと卵のスープ,チンジャオロース,豆腐の中華サラダ,パイナップル	焼きうどん,牛乳
14	木	ヨーグルト	塩野菜ラーメン,肉団子のもち米蒸し,ツナポテトサラダ,グレープフルーツ,牛乳	おかかおにぎり
15	金	野菜スティック	竹の子ごはん,花麩のすまし汁,さわらの西京焼き,ほうれん草の磯香あえ,いちご	卵サンド,牛乳
16	土	ふかし芋	わかめうどん,鶏の照り焼き,おくら和え,オレンジ,豆乳	かぼちゃ蒸しパン
17	日	牛乳	ごはん,みそ汁,ぶりの照り焼き,切干し大根の旨煮,キウイフルーツ	ブルーベリーヨーグルト
18	月	小魚(0歳児チーズ)	ごはん,にらのかきたま汁,鶏肉の味噌マヨ焼き,切干し大根のサラダ,グレープフルーツ	ポパイマドレーヌ,牛乳
19	火	牛乳	ロールパン,野菜スープ,スペイン風オムレツ,スパゲッティサラダ,メロン	納豆ごはん
20	水	きなこ豆	発芽玄米ごはん,じゃが芋のみそ汁,松風焼き,にんじんとじゃこ和え,パイナップル	マヨコーントースト,牛乳
21	木	バナナ	桜えびごはん,かぶのみそ汁,豆腐の包み揚げ,三色和え,オレンジ	セサミクッキー,牛乳
22	金	ヨーグルト	栃木焼きそば,ごぼうハンバーグ,チーズサラダ,誕生会ケーキ,牛乳	あおさおにぎり
23	土	煮豆	和風スパゲッティ,ハムステーキ,さつまいもサラダ,バナナ,豆乳	りんご風味ケーキ
24	日	牛乳	ごはん,みそ汁,肉団子,ひじきと人参の煮物,キウイフルーツ	せんべい
25	月	かぼちゃペースト	ごはん,きのこのみそ汁,銀鮭の塩焼き,田舎煮,グレープフルーツ	野菜と豆腐のチヂミ,牛乳
26	火	牛乳	食パン,コーンスープ,ポークビーンズ,ブロッコリーとエビのサラダ,バナナ	たこ焼き風おにぎり
27	水	煮豆	麦ごはん,小松菜のみそ汁,さばのみりん焼き,ひじきとにんにくの芽炒め,パイナップル	マーラカオ,牛乳
28	木	ヨーグルト	ナポリタン,ツナオムレツ,ほうれん草のかに風味サラダ,メロン,牛乳	スコーンといちごジャム
29	金	野菜スティック	栃木いちごカレー,鶏のから揚げ,コールスローサラダ,オレンジ,牛乳	かぼちゃプリン
30	土	豆乳	ごはん,切干大根のみそ汁,赤魚のみりん焼き,里芋のひき肉あんかけ,バナナ	お麩ラスク
31	日	牛乳	焼きうどん,わかめスープ,さつまいもの甘煮,オレンジ	いちごヨーグルト

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才未満児	467	19.4	14.5	210	2.5	186	0.28	0.33	29	4.3	1.3
目標量	463	18.5	14.4	213	2.1	188	0.25	0.35	28	4	1.4
充足率(%)	101	105	101	99	119	99	112	94	104	108	93