

2026年度

5月予定献立表

ともしび保育園

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 金	ロールパン チキンのチーズ焼き ささみの和え物 スープ バナナ	ロールパン/菜の花& 紅花油/ごま油/三温 糖/白ごま(いり) / 精白米/おおむぎ(押 麦) /白ごま(すり)	鶏もも肉/チーズ/鶏 ささ身/絹ごし豆腐	ほうれんそう/キャベ ツ/きゅうり/にんじ ん/もやし/小松菜/ バナナ	ほうじ茶 五平餅	1杯 - 582 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 2.2 g
2 16 30 土	焼き鳥丼 ツナサラダ 味噌汁 バナナ	精白米/菜の花&紅花 油/三温糖/オリーブ 油/菓子パン	鶏もも肉/まぐろ缶詰 (油漬70g缶)/煮干 しだし	玉葱/長葱/キャベツ /きゅうり/にんじん /しめじ/バナナ	牛乳 菓子パン	1杯 - 621 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 22.0 g 食塩相当 2.2 g
7 21 木	中華丼 春雨サラダ スープ オレンジ	精白米/おおむぎ(押 麦) /三温糖/かたく り粉/はるさめ/ごま 油/白ごま(いり) / プレミックス粉(ホット ク用)/マーブルシロ ック	乳用牛(肩、赤肉、焼) /木綿豆腐/牛乳	キャベツ/玉葱/にん じん/チンゲンサイ/ きくらげ/たけのこ (ゆで)/きゅうり/生 しいたけ(/にら/パ レンシアオレンジ)	牛乳 こいのぼりケーキ	1杯 - 537 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 2.2 g
8 22 金	ごはん 鶏のパン粉焼き アスパラサラダ 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押 麦) /パン粉/菜の花 &紅花油/オリーブ油 /三温糖/さつまいも	鶏もも肉/煮干しだし /絹ごし豆腐/牛乳	にんにく/パセリ/ア スパラガス/にんじん /キャベツ/小松菜/ えのきたけ/バナナ	牛乳 さつまいもスティック	1杯 - 609 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 23.1 g 食塩相当 1.5 g
9 23 土	煮込みうどん コーンサラダ チーズ バナナ	うどん(ゆで)/ホール コーン缶/オリーブ油 /菓子パン	鶏もも肉/チーズ/牛 乳	にんじん/大根/生し いたけ(菌床栽培、生) /長葱/ほうれんそう /キャベツ/きゅうり /バナナ	牛乳 カニパン	1杯 - 651 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 27.9 g 食塩相当 1.7 g
11 25 月	カレーライス わかめサラダ スープ オレンジ	精白米/おおむぎ(押 麦) /菜の花&紅花油 /じゃがいも/ごま (いり) /オリーブ油 /食パン/ソフトタイ プマーガリン/三温糖	豚小間肉/生わかめ/ 絹ごし豆腐/牛乳/脱 脂乳/カレールー	にんにく/玉葱/にん じん/きゅうり/キャ ベツ/えのきたけ/も やし/パレンシアオレ ンジ	牛乳 ココアラスク	1杯 - 663 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 22.9 g 食塩相当 2.9 g
12 26 火	ごはん 松風焼き ひじき煮 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押 麦) /パン粉/三温糖 /ごま油/白ごま(い り) /菜の花&紅花油 /ぎょうざの皮/じゃ がいも	鶏ひき肉/絞豆腐/ 干ひじき(アツタ釜、 乾)/油揚げ/煮干し だし/牛乳	にんじん/生しいたけ (菌床栽培、生)/長葱 /しょうが/いんげん /キャベツ/しめじ/ バナナ/玉葱	牛乳 インドサモサ	1杯 - 619 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 21.1 g 食塩相当 1.5 g
13 27 水	ジャージャー麺 ナムル スープ バナナ	中華めん(生)/三温糖 /ごま油/かたくり粉 /ごま(いり) /精白 米	鶏ひき肉/絹ごし豆腐 /花かつお	長葱/にんじん/きゅ うり/もやし/ほうれ んそう/生しいたけ (菌床栽培、生)/パナ ナ	ほうじ茶 おかかおにぎり	1杯 - 551 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 10.6 g 食塩相当 1.8 g
14 28 木	ごはん カジキのカレー焼き 納豆和え 味噌汁 キウイフルーツ	精白米/おおむぎ(押 麦) /薄力粉/菜の花 &紅花油/無塩バター /三温糖	かじき/挽きわり納豆 /煮干しだし/絹ごし 豆腐/牛乳	にんじん/ほうれんそ う/キャベツ/小松菜 /なめこ/キウイフ ルーツ	牛乳 マーブルクッキー	1杯 - 541 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 1.2 g
18 月	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 チーズ オレンジ	うどん(ゆで)/三温糖 /じゃがいも/菜の花 &紅花油/精白米	油揚げ/鶏もも肉/ チーズ/ツナ缶	ほうれんそう/長葱/ にんじん/生しいたけ (菌床栽培、生)/大根 /玉葱/パレンシアオ レンジ	ほうじ茶 ツナおにぎり	1杯 - 675 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 21.7 g 食塩相当 2.0 g
19 火	ごはん 鮭のみそ焼き 白和え 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押 麦) /三温糖/白ごま (すり)	鮭/木綿豆腐/煮干し だし/油揚げ/ヨーグ ルト	しょうが/キャベツ/ ほうれんそう/にんじ ん/にら/えのきたけ /バナナ/もも缶	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	1杯 - 512 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 1.6 g
20 水 誕生 会	ごはん 鶏の竜田揚げ フレンチサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	精白米/おおむぎ(押 麦) /かたくり粉/菜 の花&紅花油/コーン 缶/オリーブ油/食パ ン/プレミックス粉/ 無塩バター/三温糖	鶏もも肉/煮干しだし /牛乳	しょうが/キャベツ/ にんじん/きゅうり/ ほんしめじ/もやし/ 長葱/キウイフルーツ	牛乳 メロンパン	1杯 - 642 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 2.0 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組・うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。
*園の白米には大麦が入っています。

2026度

5月離乳食予定献立表

ともしび保育園

日 (曜日)		5~6カ月頃 (初期)		7~9カ月頃 (中期)		10~13カ月頃 (後期)		
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料	
1 15 29 (金)	午前食	パンがゆ ささみペースト ほうれん草ペースト スープ	パン ミルク (ほほえみ) 鶏ささみ 玉葱 ほうれん草 野菜1種	パンがゆ ささみ煮 ほうれん草煮 スープ	パン ミルク (ほほえみ) 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ ほうれん草 人参 豆腐 もやし 小松菜	パン ささみ煮 ほうれん草煮 スープ	パン 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ ほうれん草 人参 豆腐 もやし 小松菜	バナナ
	午後食			おかゆ 白身魚煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 人参 ニラ えのき 大根	軟飯 白身魚煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 人参 ニラ えのき 大根	
2 16 30 (土)	午前食	煮込みうどん ささみペースト	うどん 人参 きゃべつ 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ煮	煮込みうどん ささみ煮	うどん 人参 きゃべつ 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ	煮込みうどん ささみ煮	うどん 人参 きゃべつ 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ	バナナ
	午後食			雑炊 きゃべつ煮	米 人参 長葱 しめじ きゃべつ きゅうり	雑炊 きゃべつ煮	米 人参 長葱 しめじ きゃべつ きゅうり	
7 21 (木)	午前食	つぶしがゆ 豆腐ペースト 人参ペースト スープ	米 豆腐 玉葱 人参 野菜1種	おかゆ 豆腐煮 人参煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 人参 きゅうり 椎茸 ニラ きゃべつ	軟飯 豆腐煮 人参煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 人参 きゅうり 椎茸 ニラ きゃべつ	オレンジ
	午後食			煮込みうどん 白身魚煮	うどん 舞茸 水菜 わかめ 人参 白身魚 玉葱 大根	煮込みうどん 白身魚煮	うどん 舞茸 水菜 わかめ 人参 白身魚 玉葱 大根	
8 22 (金)	午前食	つぶしがゆ そぼろペースト きゃべつペースト スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ 野菜1種	おかゆ そぼろ煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 鶏そぼろ 玉葱 きゃべつ 人参 豆腐 小松菜 えのき	軟飯 そぼろ煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 鶏そぼろ 玉葱 きゃべつ 人参 豆腐 小松菜 えのき	バナナ
	午後食			にゅうめん 麩の含め煮	そうめん 舞茸 水菜 きゃべつ 人参 麩 玉葱 さつま芋	にゅうめん 麩の含め煮	そうめん 舞茸 水菜 きゃべつ 人参 麩 玉葱 さつま芋	
9 23 (土)	午前食	煮込みうどん ささみペースト	うどん 大根 人参 ほうれん草 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ	煮込みうどん ささみ煮	うどん 大根 人参 ほうれん草 椎茸 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ	煮込みうどん ささみ煮	うどん 大根 人参 ほうれん草 椎茸 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ	バナナ
	午後食			雑炊 大根煮	米 人参 きゃべつ 椎茸 大根 きゅうり	雑炊 大根煮	米 人参 きゃべつ 椎茸 大根 きゅうり	
11 25 (月)	午前食	つぶしがゆ ささみペースト じゃが芋ペースト スープ	米 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 野菜1種	おかゆ 肉じゃが きゃべつ煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 人参 じゃが芋 きゃべつ きゅうり えのき もやし 豆腐	軟飯 カレー風肉じゃが きゃべつ煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 人参 じゃが芋 きゃべつ きゅうり えのき もやし 豆腐	オレンジ
	午後食			パンがゆ 5色煮 スープ	パン ミルク (ほほえみ) 麩 玉葱 大根 さつま芋 ほうれん草 しめじ 人参 長葱	パン 5色煮 スープ	パン 麩 玉葱 大根 さつま芋 ほうれん草 しめじ 人参 長葱	
12 26 (火)	午前食	つぶしがゆ そぼろペースト 人参ペースト スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 野菜1種	おかゆ 鶏団子煮 人参煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 いんげん きゃべつ 長葱 しめじ	軟飯 鶏団子煮 人参煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 いんげん きゃべつ 長葱 しめじ	バナナ
	午後食			にゅうめん そぼろ煮	そうめん 大根 もやし 人参 小松菜 鶏そぼろ 玉葱 じゃが芋	にゅうめん そぼろ煮	そうめん 大根 もやし 人参 小松菜 鶏そぼろ 玉葱 じゃが芋	

日 (曜日)		5~6カ月頃(初期)		7~9カ月頃(中期)		10~13カ月頃(後期)		
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料	
13 27 (水)	午前食	煮込みうどん 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	うどん 人参 もやし 豆腐 玉葱 ほうれん草	煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草煮	うどん 人参 もやし 長葱 豆腐 玉葱 ほうれん草 椎茸	煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草煮	うどん 人参 もやし 長葱 豆腐 玉葱 ほうれん草 椎茸	バナナ
	午後食			おかゆ そばろ煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 じゃが芋 きゃべつ 万能葱 わかめ	軟飯 そばろ煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 じゃが芋 きゃべつ 万能葱 わかめ	
14 28 (木)	午前食	つぶしがゆ 白身魚ペースト きゃべつペースト 味噌汁	米 白身魚 玉葱 きゃべつ 野菜1種	おかゆ 白身魚煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 きゃべつ 人参 小松菜 豆腐 ほうれん草	軟飯 白身魚煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 きゃべつ 人参 小松菜 豆腐 ほうれん草	バナナ
	午後食			煮込みうどん ささみ煮	うどん なす 人参 チンゲン菜 きゃべつ 鶏ささみ 玉葱 もやし	煮込みうどん ささみ煮	うどん なす 人参 チンゲン菜 きゃべつ 鶏ささみ 玉葱 もやし	
18 (月)	午前食	煮込みうどん 白身魚ペースト じゃが芋ペースト	うどん 人参 ほうれん草 大根 白身魚 玉葱 じゃが芋	煮込みうどん 白身魚煮 じゃが芋煮	うどん 人参 大根 ほうれん草 白身魚 玉葱 じゃが芋 椎茸	煮込みうどん 白身魚煮 じゃが芋煮	うどん 人参 大根 ほうれん草 白身魚 玉葱 じゃが芋 椎茸	オレンジ
	午後食			おかゆ 鶏団子煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 もやし 大根 長葱	軟飯 鶏団子煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 もやし 大根 長葱	
19 (火)	午前食	つぶしがゆ 豆腐ペースト 人参ペースト スープ	米 豆腐 玉葱 人参 野菜1種	おかゆ 豆腐煮 人参煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 人参 ほうれん草 ニラ えのき きゃべつ	軟飯 豆腐煮 人参煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 人参 ほうれん草 ニラ えのき きゃべつ	バナナ
	午後食			煮込みうどん ささみ煮	うどん 椎茸 人参 小松菜 きゃべつ 鶏ささみ 玉葱 大根 しめじ	煮込みうどん ささみ煮	うどん 椎茸 人参 小松菜 きゃべつ 鶏ささみ 玉葱 大根 しめじ	
20 (水)	午前食	つぶしがゆ そばろペースト きゃべつペースト スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ 野菜1種	おかゆ そばろ煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ きゅうり しめじ もやし 長葱	軟飯 そばろ煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ きゅうり しめじ もやし 長葱	バナナ
	午後食			パンがゆ 麩の含め煮 スープ	パン ミルク(ほほえみ) 麩 玉葱 ピーマン 人参 わかめ 大根 万能葱	パン 麩の含め煮 スープ	パン 麩 玉葱 ピーマン 人参 わかめ 大根 万能葱	

*都合により献立を変更する場合があります。