

2026 年 5 月 給食予定献立表

上十川保育園

園長 工藤さち子

2026.5.1

担当：齋藤



給食目標

みんなで食べるとおいしいね

誕生会

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児 9時	以上児 3時半		3歳 未満児	3歳 以上児
1 (金)	たけのご飯 肉団子のあんかけ キャベツサラダ・豆腐みそ汁 ジャム入りヨーグルト		鶏ひき肉・たけのご水煮 人参・油揚げ・豚ひき肉 玉ねぎ・キャベツ・きゅうり カニカマ・豆腐・ねぎ・わかめ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ドーナツ ポップ	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	810 29.4 31.8 2.2	851 31.7 33.3 2.6
2 (土)	五目汁ビーフン ぎょうざ付け合わせ デザート: ヨーグルト	酢の物	豚肉・ビーフン・白菜 たけのこ・人参・しいたけ ねぎ・きくらげ レタス・トマト・きゅうり	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	545 19.6 16.7 1.3	338 16.2 13.6 1.3
7 (木)	チキンカレー フライドポテト デザート: ヨーグルト	枝豆	鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参・福神漬 フライドポテト	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	493 16.8 13.1 2.9	376 13.2 14.0 3.7
8 (金)	ポテトコロッケ もやし酢の物 大根みそ汁 デザート: みかんヨーグルト	鮭 フレーク	じゃがいも・豚ひき肉 人参・玉ねぎ・もやし カニカマ・大根・ねぎ 油揚げ・トマト・きゅうり	お茶 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	535 18.8 13.7 1.2	440 18.6 18.2 1.6
9 (土)	白菜鍋 トマトときゅうり ふりかけ デザート: パナナ	焼豚	白菜・豆腐・鶏肉 ほうれん草・人参 ちくわ・油揚げ トマト・きゅうり	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	545 26.6 16.4 1.4	402 21.7 15.0 0.9
11 (月)	チキンクリーム煮 ウインナーサラダ デザート: パナナヨーグルト	トマト	鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・南瓜・人参 ウインナー・きゅうり レタス・トマト	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	501 13.5 23.7 0.9	414 10.0 26.6 1.1
12 (火)	酢豚 大根サラダ 玉ねぎのスープ デザート: ヨーグルト	きつね ご飯	豚肉・人参・たけのこ ピーマン・きゅうり・もやし パイン・玉ねぎ・大根 ほうれん草・トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	514 19.3 16.7 1.1	420 17.8 16.9 1.4
13 (水)	鮭焼魚 きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 デザート: ヨーグルト	炒り卵	紅鮭・ごぼう・人参 油揚げ・キャベツ トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	538 27.5 16.6 1.4	400 25.4 14.8 1.3
14 (木)	ツナ入り厚焼き玉子 切干し大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 デザート: パインヨーグルト	夕焼け ご飯	卵・ツナ缶・人参 玉ねぎ・切干大根 しらたき・ほうれん草 油揚げ・ミニトマト	牛乳 ・ バナナ	フルーツ ポンチ	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	475 18.5 12.2 1.3	320 16.8 12.5 1.1
15 (金)	野菜ラーメン さつま芋とソーセージのかき揚げ デザート: ヨーグルト	のり佃煮	中華麺・豚肉・ほうれん草 人参・もやし・コーン缶 さつまいも・玉ねぎ 魚肉ソーセージ・ピーマン	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	619 21.4 20.5 2.1	516 20.3 19.8 1.8
16 (土)	豚肉のつや煮 ほうれん草のごま和え わかめみそ汁 デザート: みかんヨーグルト	ひきわり 納豆	豚肉・しらたき・卵 ほうれん草・人参 トマト・わかめ・ねぎ みかん缶	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	637 26.4 30.9 1.3	549 22.2 31.7 1.3
18 (月)	チーズ納豆 付け合わせ ホットドッグ えのきみそ汁 デザート: パインヨーグルト	アスパラ ガス	納豆・チーズ・卵 ほうれん草・人参 キャベツ・ミニトマト 魚肉ソーセージ・えのき	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	724 29.2 32.0 2.5	669 27.4 33.7 2.7
19 (火)	洋風卵とじ スパゲティサラダ コンソメスープ デザート: みかんヨーグルト	ゆで ブロッコリー	卵・豚肉・じゃがいも ピーマン・人参・玉ねぎ スパゲティ・カニカマ きゅうり・わかめ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ 南瓜入り ホット ケーキ	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	668 23.1 21.1 3.3	460 19.7 16.7 3.6

2026 年 5 月 給食予定献立表

上十川保育園

総合
避難訓練

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児 9時	以上児 3時半		3歳 未満児	3歳 以上児
20 (水)	きつねうどん サラミサラダ デザート: パナナ	わかめ ご飯	うどん・ほうれん草・人参 油揚げ・鶏肉・なると 卵・キャベツ・きゅうり サラミ・トマト	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ パン	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	646 20.5 17.2 2.4	504 17.8 15.8 1.5
21 (木)	ハンバーグ サイコロサラダ なめこみそ汁 デザート: ヨーグルト	ごはん ですよ	牛ひき肉・豚ひき肉・卵 玉ねぎ・魚肉ソーセージ きゅうり・人参・トマト なめこ・豆腐・ねぎ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	605 26.3 23.0 2.6	487 25.2 21.0 2.2
22 (金)	なすのハムはさみ揚げ きゅうりの酢の物 ふ入りみそ汁 デザート: ヨーグルト	ミニ トマト サラダ	なす・ハム・卵 きゅうり・わかめ カニカマ・焼き麩 油揚げ・ミニトマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	533 22.1 19.0 1.6	472 21.3 19.6 2.0
23 (土)	ちくわカレー もやしの炒め物 デザート: ヨーグルト	チーズ	ちくわ・豚肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参・福神漬 もやし・魚肉ソーセージ トマト	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	490 19.7 14.8 2.8	383 15.7 11.1 3.1
25 (月)	肉団子の華風スープ コンビネーションサラダ 昆布の佃煮 デザート: ヨーグルト	カニ スティック	鶏ひき肉・豆腐・春雨 しいたけ・さやえんどう 人参・ハム・じゃがいも トマト・きゅうり	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	613 26.5 20.6 2.0	399 23.7 15.6 1.9
26 (火)	たけのこと豚肉の味噌煮 白菜のおひたし かき玉汁 デザート: みかんヨーグルト	ふりかけ	たけのこ・生揚げ 鶏肉・ピーマン・白菜 トマト・卵・玉ねぎ ほうれん草・みかん缶	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	548 29.5 20.1 1.2	396 21.2 18.0 1.3
27 (水)	魚すり身のかき揚げ マッシュポテト なすみそ汁 デザート: ヨーグルト	アスパラガ ス サラダ	たらすり身・玉ねぎ 人参・ごぼう・じゃがいも なす・油揚げ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	523 21.8 18.6 1.2	392 19.4 15.4 1.2
28 (木)	中華風チキンカレー トマトとブロッコリー デザート: パインヨーグルト	冷やっこ	鶏肉・じゃがいも・人参 玉ねぎ・さやいんげん 福神漬・トマト ブロッコリー	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お好み 焼き	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	563 22.1 16.8 2.6	444 18.3 19.3 2.9
29 (金)	肉みそスパゲティ じゃがいもソテー すまし汁 デザート: みかんヨーグルト	きゅうり の 味噌のせ	豚ひき肉・スパゲティ 玉ねぎ・人参・もやし じゃがいも・ベーコン ピーマン・コーン缶・豆腐	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	615 24.3 18.1 1.7	499 23.0 18.5 1.8
30 (土)	野菜たっぷり豚汁 マカロニサラダ 昆布の佃煮 デザート: ヨーグルト	ポイル ウイン ナー	豚肉・じゃがいも 大根・人参・マカロニ きゅうり・魚肉ソーセージ	牛乳 ・ お菓子	バナナ	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	528 17.4 19.5 2.6	315 11.9 13.0 2.6

楽しい話題でゆっくり食べる

日本人は昔から『早食い』と言われてきました。それでは、食べ物の美味しさを味わうことが出来ないばかりか、満腹中枢も働く間がないため、食べ過ぎになりやすく肥満の原因にもなります。何かと心せわしい現在の社会ですが、健康づくりとストレス解消のためにも、ゆっくり時間がとれるときは、余裕をもって食べるようにしたいですね(´▽`)

