

2026年5月

献立表

こばとの森保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名（昼食・軽食）			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	
1 金	ごはん おかひじきのスープ こいのぼりバーグ きゅうりスティック 星にんじん（添え）	かぶと春巻き レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米、春巻の皮、パン粉、なたね油、 押麦、きび、あわもち	牛乳、ぶたひき肉、木綿豆腐	みかん、たまねぎ、にんじん、干しぶど う、きゅうり、キャベツ、バナナ、ピーマ ン、おかひじき、こんぶ	511 kcal 18.7 g 17.3 g 1.7 g
2 16 30 土	焼きうどん 豆腐スープ きゅうりのさっぱり和え くだもの	ゆかりおにぎり せんべい くだもの 牛乳	市販菓子	ゆでうどん、米、なたね油、ごま油	牛乳、ツナ、木綿豆腐、ツナ、 しらす干し、かつお節	みかん、バナナ、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、カットわかめ、こん ぶ（だし用）	502 kcal 15.2 g 12.6 g 2.1 g
7 21 木	カレーライス キャベタマスープ スナップエンドウサラダ	茶飯おにぎり 揚げマカロニ くだもの 麦茶	ラスク	米、じゃがいも、マカロニ、小麦 粉、なたね油	ぶた肉、ツナ、ベーコン	みかん、たまねぎ、トマト缶、キャベツ、 にんじん、スナップえんどう、ニンニク、 しょうが、こんぶ（だし用）	533 kcal 15.8 g 14.4 g 1.8 g
8 22 金	ごはん もやしのみそ汁 さわらのごま照り焼き ひじき煮 きゅうりのおかか和え	フルーツポンチ そら豆 クラッカー 牛乳	おにぎり	米、なたね油、しらたき、押麦、三 温糖、きび、あわもち	牛乳、さわら、油あげ、みそ、 白すりごま、かつお節	バナナ、りんごジュース（果汁 100%）、そらまめ、きゅうり、みかん 缶、たまねぎ、もやし、にんじん、ひじ き、カットわかめ	534 kcal 21.9 g 17.5 g 1.7 g
9 23 土	ビビンバ丼 わかめスープ くだもの	ホットドック レーズン くだもの 牛乳	市販菓子	米、なたね油、しらたき、押麦、三 温糖、きび、あわもち	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、 白すりごま	バナナ、みかん、もやし、ねぎ、にんじ ん、カットわかめ、にんにく、しょうが、 ほうれん草、こんぶ（だし用）、レーズン	559 kcal 19.0 g 18.7 g 1.8 g
11 25 月	ごはん まいたけのすまし汁 かじきのみそ焼き ごぼうのかりかり揚げ 春キャベツのごま和え	あべかわマカロニ 芋けんぴ くだもの 牛乳	おにぎり	さつまいも、米、マカロニ、三温 糖、押麦、なたね油、小麦粉、き び、あわもち、白ねりごま	牛乳、かじき、木綿豆腐、きな こ、みそ、豆乳ヨーグルト、白 すりごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ま いたけ、ほうれんそう、にんじん、こまつ な、こんぶ（だし用）	553 kcal 19.6 g 12.9 g 0.9 g
12 26 火	グリーンピースごはん しめじのみそ汁 じゃがいも焼きコロッケ きゅうりピクルス	三角ラスク 田作り風いりこ くだもの 牛乳	クラッカー サンド	米、食パン、じゃがいも、三温糖、 パン粉、なたね油、押麦、きび、あ わもち	牛乳、ぶたひき肉、みそ、にほ し、白いりごま	みかん、たまねぎ、きゅうり、もやし、グ リンピース、しめじ、にんじん、こんぶ （だし用）	555 kcal 18.4 g 15.4 g 2.1 g
13 27 水	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉の磯辺揚げ 切り干し大根煮 かぶの浅漬け	黒糖みそ蒸しパン レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米、じゃがいも、黒糖、なたね油、 小麦粉、押麦、きび、あわもち、三 温糖	牛乳、とりもも肉、みそ、油あ げ	バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、干し ぶどう、かぶ（葉）、切り干しだいこん、 こんぶ（だし用）、あおのり	567 kcal 19.9 g 18.9 g 1.6 g
14 28 木	バリバリはるさめ丼 野菜のスープ 大根じゃこサラダ	チキンピラフおにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	トースト	米、ぎょうざの皮、片栗粉、なたね 油、はるさめ、ごま油、三温糖	ぶたひき肉、とりひき肉、しら す干し、ベーコン、金時まめ	みかん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ピーマン、きゅうり、干しい だけ、ニンニク、しょうが、こんぶ（だし 用）	554 kcal 15.8 g 13.0 g 2.1 g
15 29 金	わかめごはん なめこのみそ汁 ボークチャップ キャベツの彩りサラダ	ハッシュドポテト ポップコーン くだもの 牛乳	おにぎり	米、じゃがいも、ポップコーン、な たね油、片栗粉、押麦、きび、あわ もち	牛乳、ぶた肉、みそ、ハム	バナナ、キャベツ、たまねぎ、なめこ、ね ぎ、ピーマン、きゅうり、コーン、カット わかめ	536 kcal 20.1 g 20.9 g 2.0 g
18 月	ごはん 新玉ねぎのみそ汁 あじの竜田揚げ 土佐炒め 切り干しゆかり和え	きなこおはぎ 芋けんぴ くだもの 麦茶	おにぎり	米、糸こんにゃく、さつまいも、も ち米、なたね油、片栗粉、三温糖、 押麦、きび、あわもち、ごま油	あじ、きなこ、みそ、かつお節	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこ ん、しょうが	575 kcal 17.2 g 13.1 g 1.3 g
19 火	鮭と小松菜の混ぜご飯 高野豆腐のみそ汁 じゃがいものそぼろあん くだもの	オレンジゼリー ジャムサンド 牛乳	クラッカー サンド	米、食パン、じゃがいも、なたね 油、片栗粉、三温糖	牛乳、さけ、とりひき肉、み そ、高野豆腐、白いりごま	バナナ、オレンジジュース（果汁 100%）、みかん缶、たまねぎ、だいこ ん、いちごジャム、こまつな、しめじ、か んてん粉、こんぶ（だし用）	572 kcal 21.4 g 11.2 g 1.4 g
20 水	ごはん かぶのみそ汁 春キャベツのハンバーグ アスパラとじゃが芋のソテー もやしのナムル	ナポリタンスバゲッティ せんべい くだもの 麦茶	おにぎり	米、スパゲティー、じゃがいも、な たね油、パン粉、押麦、なたね油、 きび、あわもち	ぶたひき肉、ハム、みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、 ホールトマト缶、たまねぎ、にんじん、グ リーンアスパラガス、かぶ（葉）、かぶ、 ピーマン、にら	582 kcal 19.4 g 16.9 g 1.8 g



★当日に延長保育を希
望される方は補食の準
備がありますので、
17時までにご連絡く
ださい。

★延長おやつで提供す
るお菓子は、生協や
オーガニックショップ
で購入しています。

★食材の都合により、
献立が変わることがご
ざい

★献立表を確認の上、
食べたことがない食材
はご家庭で複数回食べ
てください。



＜今月の果物＞

みかん、バナナ

＜食材の主な産地＞

さわら—福岡県
あじ—長崎県
鮭—北海道
かじき—和歌山県
豚肉—茨城県
鶏肉—宮崎県
米—長野県