



# 2026年05月 献立表



「28大アレルギー」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。

Oisix献立 プレミアム

3歳未満

日	曜	昼食	28大アレルギー	赤			栄養価	おやつ 午前 午後		
				体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える				
1	こどもの日	金	こいのぼりごはん 鶏とじゃがいもの青のり炒め すまし汁(しめじ・にんじん)	大豆 さけ 鶏肉 小麦 オレンジ	鮭ほぐし★ なたと鶏もも肉★ あおのり牛乳★ 豆乳★	米 じゃがいも 油	コーン きゅうり グリンピース たまねぎ しめじ にんじん	エネルギー:222kcal たんぱく質:11.5g 脂質:3.5g 炭水化物:37.9g カルシウム:9mg 食塩相当量:1.2g	麦茶 ビスケット	
7	21	木	ごはん 豚のしょうが焼き風 こまつなのマカロニサラダ みそ汁(切干・高野豆腐) マスカットゼリー	大豆 小麦 豚肉	豚肉(もも)★ 高野豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 砂糖 マカロニ★ 油 マスカットゼリー	たまねぎ こまつな にんじん 切干大根	エネルギー:269kcal たんぱく質:10.4g 脂質:4.7g 炭水化物:47.1g カルシウム:50mg 食塩相当量:1.0g	麦茶 せんべい	
8	郷土料理(神奈川県)	金	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とえのきの煮浸し けんちん汁 オレンジ	大豆 小麦 豚肉 ごま オレンジ	さわら 木綿豆腐★	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが チンゲンサイ えのきたけ だいこん にんじん こぼろ 葉ねぎ オレンジ★ たまねぎ ピーマン	エネルギー:269kcal たんぱく質:11.2g 脂質:7.5g 炭水化物:40.1g カルシウム:50mg 食塩相当量:0.8g	麦茶 クッキー	
11	25	月	ごはん 鮭の塩こうじ焼き キャベツとにんじんの和えもの みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) マスカットゼリー	大豆 さけ 小麦 ごま 豚肉	調整豆乳★ さけ★ 挽きわり納豆★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 砂糖 マスカットゼリー	キャベツ にんじん かぼちゃ ねぎ	エネルギー:245kcal たんぱく質:12.2g 脂質:2.7g 炭水化物:44.6g カルシウム:32mg 食塩相当量:0.8g	麦茶 サブレ	
12	26	火	鶏とまいたけのうどん 生揚げの磯辺焼き チンゲン菜と竹輪のナムル	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 小豆	鶏もも肉★ 生揚げ★ あおのり 竹輪★	干しうどん★ 砂糖 マヨレ★ ごま油★ 白いりごま★	にんじん たまねぎ まいたけ チンゲンサイ	エネルギー:227kcal たんぱく質:13.7g 脂質:7.7g 炭水化物:27.7g カルシウム:102mg 食塩相当量:1.1g	牛乳 コーンフレーク	
13	27	水	食パン タンドリーポーク ほうれん草とひじきのツナマヨドレサラダ ミネストローネ(ベーコン)	大豆 豚肉 鶏肉 小麦	豚肉(もも)★ ヨーグルト(無糖)★ ひじき ツナ水煮缶 ベーコン★	食パン★ マヨレ★ じゃがいも 油 砂糖 米	たまねぎ おろしにんにく おろししょうが ほうれん草 コーン キャベツ	エネルギー:238kcal たんぱく質:13.8g 脂質:10.6g 炭水化物:25.9g カルシウム:45mg 食塩相当量:1.0g	麦茶 せんべい	
14	28	木	ごはん 炒り豆腐(鶏肉) ひじきと切干大根の煮物(グリーンピース) みそ汁(かぼちゃ・こまつな) バナナ	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 バナナ	木綿豆腐★ 鶏もも肉★ ひじき 米みそ(淡色辛みそ)★	米 油 砂糖	にんじん たまねぎ 切干大根 グリンピース かぼちゃ こまつな バナナ★	エネルギー:258kcal たんぱく質:9.5g 脂質:3.5g 炭水化物:50g カルシウム:88mg 食塩相当量:1.0g	麦茶 プリン	
15	ピカピカメニュー	金	ごはん 豚とスナップエンドウの煮物 ブロッコリーのおかかしらす和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	大豆 豚肉 ごま 小麦	豚肉(もも)★ 釜揚げしらす 削り節 米みそ(淡色辛みそ)★	米 じゃがいも 油 砂糖 白いりごま★	にんじん スナップエンドウ ブロッコリー しめじ たまねぎ	エネルギー:247kcal たんぱく質:12.9g 脂質:5.0g 炭水化物:40.9g カルシウム:35mg 食塩相当量:0.9g	麦茶 クッキー	
18	月	月	ごはん 鶏のチンジャオロース きゅうりとハムの春雨サラダ 中華スープ(生揚げ・わかめ)	大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 牛肉 ゼラチン	鶏もも肉★ ハム★ 生揚げ★ カットわかめ	米 ごま油★ 砂糖 はるさめ 油	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり	エネルギー:241kcal たんぱく質:11.3g 脂質:5.2g 炭水化物:38.4g カルシウム:45mg 食塩相当量:1.0g	麦茶 せんべい	
19	火	火	豚とほうれん草のクリームパスタ かぼちゃとツナのサラダ コンソメスープ(えのき・パプリカ)	大豆 豚肉 乳 小麦 ごま 鶏肉 牛肉 ゼラチン	豚肉(もも)★ ツナ水煮缶 牛乳★	スパゲッティ★ 油 小麦粉★ 砂糖	ほうれん草 たまねぎ クリームコン  かぼちゃ パセリ粉 えのきたけ 黄ピーマン	エネルギー:254kcal たんぱく質:14.3g 脂質:16.0g 炭水化物:37.4g カルシウム:72mg 食塩相当量:0.7g	牛乳 マカロニきなこ	
20	水	水	ごはん 鶏肉じゃが 水菜としらすのマヨドレサラダ みそ汁(キャベツ・しめじ)	大豆 鶏肉 乳 小麦	鶏むね★ 釜揚げしらす 米みそ(淡色辛みそ)★牛乳★	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 マヨレ★	たまねぎ にんじん みずな だいこん コーン キャベツ しめじ	エネルギー:246kcal たんぱく質:12.7g 脂質:3.5g 炭水化物:44g カルシウム:73mg 食塩相当量:0.9g	麦茶 フルーチェ	
22	金	金	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの和え物 みそ汁(だいこん・なめこ) オレンジ	大豆 小麦 豚肉 オレンジ	さわら 米みそ(淡色辛みそ)★	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが チンゲンサイ にんじん だいこん なめこ オレンジ★	エネルギー:257kcal たんぱく質:11.0g 脂質:6.9g 炭水化物:39.4g カルシウム:53mg 食塩相当量:1.5g	麦茶 ビスケット	
29	チャレンジメニュー	金	ごはん 豚と野菜のカレー炒め 粉ふき芋 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	大豆 豚肉 小麦	調整豆乳★ 豚肉(もも)★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 油 砂糖 じゃがいも マヨレ★	キャベツ 赤ピーマン おろしにんにく チンゲンサイ	エネルギー:253kcal たんぱく質:11.5g 脂質:6.1g 炭水化物:40.7g カルシウム:382mg 食塩相当量:1g	麦茶 せんべい	
<p>保育園での生活にも、少しずつ慣れてきた頃でしょうか。 5月の行事「こどもの日」にちなんで、1日には「こいのぼりごはん」を提供します。見た目も楽しみながら、みんなでみんなでもりもり食べてください。 また、食育のテーマ食材である「スナップエンドウ」を使った料理も登場します。春が旬の野菜に触れながら、季節の味わいを楽しみましょう。</p> <p>2026年度は「まいつき食育」のテーマに沿った献立を月に2回ご用意しております。 ★ピカピカメニュー 食べやすい味付けや調理法を工夫し、お皿を「ピカピカ」にする達成感を通して自信を育むメニューです。 ★チャレンジメニュー 食材そのものの色・形・味を活かし、食への好奇心が広がるメニューです。 ※仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。</p>								月平均値	月平均値(おやつ含まず)	
								エネルギー	439kcal	250kcal
								たんぱく質	20.9g	11.7g
								脂質	14.6g	6.2g
								炭水化物	60.4g	38.9g
								カルシウム	312mg	213mg
								食塩相当量	1.5g	1.4g