

2026年5月の献立表

千曲市保育課

*園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
1(金)	牛乳 バナナ	カレー 切干サラダ オレンジ	ビスケット 牛乳	
7(木)	チーズ せんべい	ひじきの煮物 ワンタン汁 オレンジ	スティックパン 牛乳	
8(金)	ヨーグルト	雷豆腐 ふの味噌汁 オレンジ	ホイルケーキ 牛乳	
11(月)	ヨーグルト	親子煮 キャベツの味噌汁 オレンジ	きな粉クッキー 牛乳	
12(火)	牛乳 オレンジ	焼き鮭 中華サラダ 凍り豆腐のすまし汁	豆腐バナナドーナツ 牛乳	
13(水)	牛乳 せんべい	豆腐の小判揚げ 即席漬 わかめスープ	ふのラスク 牛乳	
14(木)	牛乳 バナナ	チキンカレー ごま酢和え オレンジ	フルーツゼリー チーズ	
15(金)	ヨーグルト	肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ	もちもちパン 牛乳	
18(月)	ヨーグルト	にらとえのきの卵とじ じゃがいもの味噌汁 オレンジ	キャロットパン 牛乳	
19(火)	牛乳 バナナ	さばのカレー焼き ごまキャベツ ふのすまし汁	牛乳パン 牛乳	
20(水)	牛乳 オレンジ	鶏肉のパーベキューソース サラスパサラダ コーンスープ	ゼリーミルク サクッとこんぶ	

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
21(木)	牛乳 バナナ	ポークシチュー 野菜のツナ和え のり オレンジ	マカロニのきな粉和え 牛乳	
22(金)	ヨーグルト	アスパラのとぼろ煮 凍り豆腐の味噌汁 バナナ	せんべい 牛乳	
25(月)	ヨーグルト	切干大根煮 ちゃんぽんうどん オレンジ	かぼちゃの蒸しケーキ 牛乳	
26(火)	牛乳 バナナ	鶏のから揚げ キャベツのお浸し かき玉汁	いちごのカップケーキ 牛乳	お楽しみ献立
27(水)	牛乳 オレンジ	白身魚のマヨネーズ焼き 土佐和え じゃがいもの味噌汁	マカロニおかき 牛乳	
28(木)	牛乳 バナナ	ビーンズカレー さわやか漬 オレンジ	おこめリング 牛乳	
29(金)	ヨーグルト	五目ビーフン 豆腐スープ オレンジ	しらすトースト 牛乳	

5月の平均栄養価 ()内は目標値

	【3歳以上児】	【3歳未満児】
エネルギー	384kcal (360)	517kcal (490)
たんぱく質	18.6g (17.2)	20.8g (18.4)
脂質	18.2g (14.5)	18.3g (16.3)
カルシウム	317mg (284)	365mg (213)
鉄分	1.7mg (2.7)	1.7mg (2.3)
食塩相当量	1.8g (1.5未満)	1.6g (1.3未満)

★メニュー紹介

ひじきの煮物

材料(幼児1人分)

ひじき	3g	ちくわ	15g	人参	7g
油揚げ	6g	しらたき	10g	砂糖	1.7g
しょうゆ	2.5g	酒	2g	油	1.5g

【作り方】

- ① ひじきは水でよくもどして、砂洗いを十分行い長い場合には切る。
- ② 人参はせん切り、しらたきは湯通し、油揚げは油抜きをして、たて半分にして千切りにする。ちくわは半月切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ひじき・人参・しらたき・ちくわ油揚げを加えよく炒める。
- ④ 水を加え、砂糖・酒・醤油を入れ、味を煮含ませる。

※3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含まれます。