

2026年5月 予定献立表

福音幼稚園

旬のたべもの		1 (金)																																																				
<p>たけのこ そらまめ いちご いさき かつお キャベツ アスパラガス</p>		<p>中華丼 ごはん、豚肩ロース、はくさい もやし、にんじん、かまぼこ ちんげんさい、鶏がら、しょうゆ 塩、ごま油、かたくり粉</p> <p>みそしる 木綿豆腐、わかめ、みずな みそ、だし</p> <p>にんじんとちくわのきんぴら にんじん、ちくわ、こんにゃく、砂糖 ごま油、みりん、ごま、しょうゆ</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>1日分</td><td>391 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>58.3 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.7 g</td></tr> </table>				1日分	391 kcal	たんぱく質	16.1 g	脂質	10.9 g	炭水化物	58.3 g	食塩相当量	1.7 g																																							
1日分	391 kcal																																																					
たんぱく質	16.1 g																																																					
脂質	10.9 g																																																					
炭水化物	58.3 g																																																					
食塩相当量	1.7 g																																																					
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)																																																		
休園	休園	休園	<p>ドライカレー ごはん、鶏もも、鶏むね、ピーマン にんじん、たまねぎ、コーン カレールウ、油、鶏がら</p> <p>みそしる キャベツ、ごぼう、厚揚げ みそ、だし</p> <p>りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり フルクトレッシング、塩、レモン汁</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>1日分</td><td>411 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.8 g</td></tr> </table>	1日分	411 kcal	たんぱく質	14.7 g	脂質	14 g	炭水化物	60 g	食塩相当量	1.8 g	<p>ミートスパゲッティ スパゲッティ、牛ひき肉、豚ひき肉 たまねぎ、にんじん、なす コンソメ、鶏がら、トマトピューレ ケチャップ、にんにく、砂糖 中濃ソース、塩、油</p> <p>ささみとわかめのサラダ レタス、きゅうり、ささみ、わかめ 塩、レモン汁、ごま、ごま油 しょうゆ、鶏がら ガーリックパウダー</p> <p>オレンジ</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>1日分</td><td>399 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>56.3 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.3 g</td></tr> </table>	1日分	399 kcal	たんぱく質	21.7 g	脂質	11.9 g	炭水化物	56.3 g	食塩相当量	1.3 g																														
1日分	411 kcal																																																					
たんぱく質	14.7 g																																																					
脂質	14 g																																																					
炭水化物	60 g																																																					
食塩相当量	1.8 g																																																					
1日分	399 kcal																																																					
たんぱく質	21.7 g																																																					
脂質	11.9 g																																																					
炭水化物	56.3 g																																																					
食塩相当量	1.3 g																																																					
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)																																																		
<p>ごはん</p> <p>みそしる 大根、たまねぎ、まいたけ みそ、だし</p> <p>さばのみりん焼き さば、みりん、砂糖、しょうゆ ごま、塩</p> <p>キャベツの塩昆布和え キャベツ、にんじん、コーン 塩昆布、レモン汁</p> <p>オレンジ</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>1日分</td><td>398 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.5 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>55.1 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.5 g</td></tr> </table>	1日分	398 kcal	たんぱく質	14.5 g	脂質	14.7 g	炭水化物	55.1 g	食塩相当量	1.5 g	<p>ごはん</p> <p>みそしる キャベツ、にんじん、油あげ みそ、だし</p> <p>のり塩チキン 鶏むね、油、塩、鶏がら ごま油、あおさ、かたくり粉</p> <p>切干大根マヨサラダ 切干しだいこん、にんじん、きゅうり ウインナー、マヨネーズ、しょうゆ ごま</p> <p>りんご</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>1日分</td><td>419 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.9 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>61.7 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.9 g</td></tr> </table>	1日分	419 kcal	たんぱく質	17.9 g	脂質	13 g	炭水化物	61.7 g	食塩相当量	1.9 g	<p>にこにこ弁当</p>	<p>ブルコギ丼 ごはん、豚かたロース、豚もも たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら はるさめ、しょうが、にんにく しょうゆ、砂糖、みりん、ごま油 ごま、かたくり粉、油</p> <p>みそしる 木綿豆腐、わかめ、えのき みそ、だし</p> <p>青菜のしらす和え こまつな、しらす、白だし</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>1日分</td><td>398 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.8 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>59.3 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.5 g</td></tr> </table>	1日分	398 kcal	たんぱく質	16.8 g	脂質	11.2 g	炭水化物	59.3 g	食塩相当量	1.5 g	<p>ロールパン</p> <p>鶏肉のトマトクリーム煮 鶏もも、塩、小麦粉、油 たまねぎ、じゃがいも、なす、しめじ ピーマン、生クリーム ケチャップ、鶏がら、コンソメ 砂糖、中濃ソース、トマトピューレ ガーリックパウダー</p> <p>マカロニサラダ マカロニ、にんじん、コーン、ツナ きゅうり、マヨネーズ、塩 フルクトレッシング</p> <p>キャロットさん</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>1日分</td><td>444 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.2 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>61.3 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.5 g</td></tr> </table>	1日分	444 kcal	たんぱく質	17.2 g	脂質	15.9 g	炭水化物	61.3 g	食塩相当量	1.5 g										
1日分	398 kcal																																																					
たんぱく質	14.5 g																																																					
脂質	14.7 g																																																					
炭水化物	55.1 g																																																					
食塩相当量	1.5 g																																																					
1日分	419 kcal																																																					
たんぱく質	17.9 g																																																					
脂質	13 g																																																					
炭水化物	61.7 g																																																					
食塩相当量	1.9 g																																																					
1日分	398 kcal																																																					
たんぱく質	16.8 g																																																					
脂質	11.2 g																																																					
炭水化物	59.3 g																																																					
食塩相当量	1.5 g																																																					
1日分	444 kcal																																																					
たんぱく質	17.2 g																																																					
脂質	15.9 g																																																					
炭水化物	61.3 g																																																					
食塩相当量	1.5 g																																																					
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)																																																		
<p>ホットドッグ コッパパン、ウインナー、キャベツ ケチャップ、油、塩、こしょう</p> <p>コンソメスープ ウインナー、たまねぎ、えだまめ コーン、にんじん、えのき コンソメ、鶏がら</p> <p>そら豆のホクホクサラダ そらまめ、じゃがいも、コーン フルクトレッシング、マヨネーズ、塩</p> <p>オレンジ</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>1日分</td><td>412 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.5 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>50.4 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.2 g</td></tr> </table>	1日分	412 kcal	たんぱく質	13.5 g	脂質	20.2 g	炭水化物	50.4 g	食塩相当量	2.2 g	<p>ごはん</p> <p>みそしる はくさい、切り干しだいこん、油あげ みそ、だし</p> <p>のり巻きつくね 鶏ひき肉、ねぎ、卵、塩、しょうゆ 砂糖、みりん、のり、油</p> <p>にんじんとちくわのきんぴら にんじん、ちくわ、こんにゃく ごま油、みりん、ごま、しょうゆ</p> <p>りんご</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>1日分</td><td>419 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>64.3 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.5 g</td></tr> </table>	1日分	419 kcal	たんぱく質	19.1 g	脂質	10.6 g	炭水化物	64.3 g	食塩相当量	1.5 g	<p>ごはん</p> <p>豚肉のしょうが焼き 豚かたロース、たまねぎ、油 しょうゆ、みりん、しょうが</p> <p>アスパラとベーコンのソテー アスパラガス、ベーコン、塩 バター</p> <p>ぶどう</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>1日分</td><td>403 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.3 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>56.6 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0.5 g</td></tr> </table>	1日分	403 kcal	たんぱく質	15.3 g	脂質	13.5 g	炭水化物	56.6 g	食塩相当量	0.5 g	<p>ごはん</p> <p>みそしる じゃがいも、にんじん、ちんげんさい みそ、だし</p> <p>鶏肉とキャベツの含め煮 鶏もも、キャベツ、油あげ、にんじん まいたけ、しめじ、しょうゆ、砂糖 みりん、だし、塩</p> <p>春雨サラダ はるさめ、きゅうり、にんじん コーン、酢、しょうゆ、砂糖、塩</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>1日分</td><td>424 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.2 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>61.9 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.3 g</td></tr> </table>	1日分	424 kcal	たんぱく質	17.2 g	脂質	13.9 g	炭水化物	61.9 g	食塩相当量	1.3 g	<p>ごはん</p> <p>みそしる 木綿豆腐、まいたけ、たまねぎ みそ、だし</p> <p>にんじん肉巻き 豚ロース、にんじん、小麦粉 砂糖、しょうゆ、だし、みりん 油</p> <p>ブロッコリーの白だし和え ブロッコリー、白だし</p> <p>ポテト</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>1日分</td><td>441 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.6 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>64.9 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.1 g</td></tr> </table>	1日分	441 kcal	たんぱく質	17.6 g	脂質	13.9 g	炭水化物	64.9 g	食塩相当量	1.1 g
1日分	412 kcal																																																					
たんぱく質	13.5 g																																																					
脂質	20.2 g																																																					
炭水化物	50.4 g																																																					
食塩相当量	2.2 g																																																					
1日分	419 kcal																																																					
たんぱく質	19.1 g																																																					
脂質	10.6 g																																																					
炭水化物	64.3 g																																																					
食塩相当量	1.5 g																																																					
1日分	403 kcal																																																					
たんぱく質	15.3 g																																																					
脂質	13.5 g																																																					
炭水化物	56.6 g																																																					
食塩相当量	0.5 g																																																					
1日分	424 kcal																																																					
たんぱく質	17.2 g																																																					
脂質	13.9 g																																																					
炭水化物	61.9 g																																																					
食塩相当量	1.3 g																																																					
1日分	441 kcal																																																					
たんぱく質	17.6 g																																																					
脂質	13.9 g																																																					
炭水化物	64.9 g																																																					
食塩相当量	1.1 g																																																					
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)																																																		
<p>ごはん</p> <p>みそしる 木綿豆腐、油あげ、ほうれんそう みそ、だし</p> <p>かじきのピザ風 めかじき、塩、かたくり粉、油 ケチャップ、にんにく、砂糖、チーズ</p> <p>わかめのみそドレサラダ 大根、にんじん、わかめ、みそ、砂糖 しょうゆ、酢、ごま油</p> <p>りんご</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>1日分</td><td>407 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.9 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>67 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.4 g</td></tr> </table>	1日分	407 kcal	たんぱく質	17.9 g	脂質	9.2 g	炭水化物	67 g	食塩相当量	1.4 g	<p>ごはん</p> <p>みそしる 魚河岸揚げ、こまつな、ねぎ みそ、だし</p> <p>ささみのレモン煮 ささみ、みりん、しょうゆ、レモン汁 砂糖、かたくり粉、油</p> <p>ジャーマンポテト じゃがいも、ウインナー、コーン 塩、こしょう、バター、しょうゆ</p> <p>オレンジ</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>1日分</td><td>406 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.5 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.5 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.7 g</td></tr> </table>	1日分	406 kcal	たんぱく質	17.5 g	脂質	8.3 g	炭水化物	68.5 g	食塩相当量	1.7 g	<p>やきそば 中華めん、にんじん、たまねぎ キャベツ、豚ばら、塩、中濃ソース しょうゆ、油</p> <p>油あげの和風サラダ キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、油あげ、しょうゆ 酢、油、砂糖、こしょう</p> <p>ブロッコリーのじゃこ炒め ブロッコリー、しらす、白だし しょうゆ、みりん、ごま油</p> <p>ぶどう</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>1日分</td><td>388 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>47.8 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.3 g</td></tr> </table>	1日分	388 kcal	たんぱく質	15.1 g	脂質	18.4 g	炭水化物	47.8 g	食塩相当量	1.3 g	<p>ポークカレー ごはん、豚かたロース、鶏ひき肉 にんじん、じゃがいも、たまねぎ カレールウ、油、鶏がら</p> <p>りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり フルクトレッシング、塩、レモン汁</p> <p>ゼリー</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>1日分</td><td>410 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.5 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0.9 g</td></tr> </table>	1日分	410 kcal	たんぱく質	12.5 g	脂質	10.8 g	炭水化物	71 g	食塩相当量	0.9 g	<p>ごはん</p> <p>みそしる 大根、たまねぎ、まいたけ みそ、だし</p> <p>豚ばらとキャベツの甘みそ炒め 豚ばら、厚揚げ、キャベツ みそ、みりん、しょうゆ、砂糖 油</p> <p>豆腐とひじきの煮物 ひじき、油あげ、木綿豆腐、にんじん えだまめ、れんこん、砂糖、しょうゆ ごま、白だし</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>1日分</td><td>431 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.3 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>53.5 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.5 g</td></tr> </table>	1日分	431 kcal	たんぱく質	14.3 g	脂質	19 g	炭水化物	53.5 g	食塩相当量	1.5 g
1日分	407 kcal																																																					
たんぱく質	17.9 g																																																					
脂質	9.2 g																																																					
炭水化物	67 g																																																					
食塩相当量	1.4 g																																																					
1日分	406 kcal																																																					
たんぱく質	17.5 g																																																					
脂質	8.3 g																																																					
炭水化物	68.5 g																																																					
食塩相当量	1.7 g																																																					
1日分	388 kcal																																																					
たんぱく質	15.1 g																																																					
脂質	18.4 g																																																					
炭水化物	47.8 g																																																					
食塩相当量	1.3 g																																																					
1日分	410 kcal																																																					
たんぱく質	12.5 g																																																					
脂質	10.8 g																																																					
炭水化物	71 g																																																					
食塩相当量	0.9 g																																																					
1日分	431 kcal																																																					
たんぱく質	14.3 g																																																					
脂質	19 g																																																					
炭水化物	53.5 g																																																					
食塩相当量	1.5 g																																																					

*都合により献立を変更することがあります。