



がつ 5月の献立表



れいわ ねん 令和8年

風の子とだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー	えんぶん 塩分
			ちにく 血や肉になる	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる	(Kcal)	(g)
1	きん 金	ごはん ぶたにく 豚肉のごまだれ炒め あおな ひた 青菜のお浸し みそ汁	ぶたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げちりめんじゃこ みそ あつあ 味噌、厚揚げ	たま にんじん 玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ、キャベツ こまつな 小松菜、ほうれん草、人参 はくさいにんじんは 白菜、人参、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、こま さんおんとう 三温糖 いも さつま芋	543	2.1
2	ど 土						
3	にち 日						
4	げつ 月						
5	か 火						
6	すい 水						
7	もく 木	ごはん うめふうみ や ほっけの梅風味が焼き かぼちゃ に 南瓜のいとこ煮 すまし汁	ほっけ あずき 小豆	うめぼ 梅干し、もやし、ニラ、トマト かぼちゃ 南瓜 にんじん きりぼしだいこん 人参、切干大根、舞茸、三つ葉	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりさんおんとうあぶら 片栗粉、三温糖、油 さんおんとう 三温糖 ふ 麩	553	2.2
8	きん 金	たけのこ 菊ごはん たら じゃがいものほっこり煮 とんじる 豚汁	あぶらあ 油揚げ たら みそ ぶたにく 味噌、豚肉	たけのこ 菊、さやえんどう、人参 もやし、おおぼ 大葉、オレンジ にんじん 人参 だいこんごぼうにんじん 大根、牛蒡、人参、こんにゃく、葉ねぎ、白菜	こめ 米 てんぷら粉、油 さんおんとう 三温糖、じゃが芋	546	2.1
9	ど 土						
10	にち 日						
11	げつ 月	ごはん さけ こや 鮭のパン粉焼き こまつな たまご 小松菜と卵のマヨサラダ ようふう 洋風スープ	さけ たまご 卵、チーズ あつあ 厚揚げ	レタス、りんご、あお 青のり こまつな にんじん 小松菜、人参 たま にんじん 玉ねぎ、人参、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 パン粉、油 さんおんとう 三温糖	599	1.5
12	か 火	チキンカレー とうふ 豆腐サラダ ヨーグルト	とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐 ヨーグルト	たま にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ、大根 きゅうり みずな キャベツ、胡瓜、レタス、水菜、パプリカ、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、こま、こま油	553	1.9
13	すい 水	ごはん あます ぶりの甘酢あんかけ たけのこさき 筍の 土佐煮 みそ汁	ぶり かつおぶし 鯉節 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	たま にんじん 玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸 もやし、かいわれ、トマト たけのこきぬ 菊、縮さや にんじん 人参、なす、えのき、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとうかたくりこ 三温糖、片栗粉、こま油 さんおんとう 三温糖	592	2.5
14	もく 木	ごはん しん きゅうにくわふう 新ごぼと牛肉の 和風 煮 ながいも 長芋ともずくのうめ和え みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 ちりめんじゃこ みそ とうふ 味噌、豆腐	たま にんじん しろ 玉ねぎ、人参、白ねぎ、牛蒡、干し椎茸 きゅうりにんじんうめぼ 胡瓜、人参、梅干し キャベツ、わかめ、人参、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 ながいもさんおんとう 長芋、三温糖	573	3.9
15	きん 金	ごはん あつあ ちゅうか 厚揚げの中華あんかけ まめ きのごと豆のさっぱり和え たまご 卵スープ	あつあ 厚揚げ だいず 大豆 とりにくたまご 鶏肉、卵	はくさい にんじん 白菜、エリンギ、人参、ピーマン たま 玉ねぎ、レタス しめじ、きゅうり にんじん しめじ、胡瓜、えのき、人参、大根、梅干し たま にんじん 玉ねぎ、人参、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとうかたくりこ 三温糖、片栗粉	557	1.8
16	ど 土						
17	にち 日						
18	げつ 月	ごはん さば 鯖のおろししそダレ ひじきの白和え みそ汁	さば 鯖 みそ とうふ 味噌、豆腐 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	だいこんおおぼ 大根、大葉、もやし、豆腐、りんご こまつな 小松菜、ひじき、人参 にんじん 人参、えのき、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう、ね 三温糖、こま、練りごま じゃが芋	586	2.8
19	か 火	ごはん ぶたにくあます 豚肉の甘酢トンテキ もやしと胡瓜のごま酢和え みそ汁	ぶたにく 豚肉 みそ とうふ 味噌、豆腐	にんにく、キャベツ、トマト もやし、きゅうり もやし、胡瓜、しめじ、人参 はくさい 白菜、エリンギ、小松菜、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりさんおんとう 片栗粉、三温糖、こま油 ごま	556	3.3

20	すい水	豆入りミートソースパンネ コールスローサラダ バナナ	あいりき たいす 合挽ミンチ,大豆	たま にんじん たけのこ 玉ねぎ,人参,なす,ピーマン トマト,にんにく,ブロッコリー キャベツ,胡瓜,りんご,パプリカ バナナ	パンネ	529	1.2
21	もく木	ごはん とりにくあま や 鶏肉の甘みそ焼き マカロニサラダ やさい 野菜スープ	みそ とりにく 味噌,鶏肉 たまご 卵,ツナ	レタス,りんご にんじん,きゅうり 人参, 胡瓜 たま にんじん 玉ねぎ,人参,キャベツ,しめじ,じゃが芋	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう さんおんとう マカロニ,三温糖	588	2.1
22	きん金	ごはん あかうお に 赤魚のあずま煮 きりぼしだいこんきゅうり 切干大根と 胡瓜のぼりぼり和え とうにゅう する 豆乳みそ汁	あかうおたまご 赤魚, 卵 みそ あつあ とうにゅう 味噌,厚揚げ,豆乳	とうみょう にんじん もやし,豆苗, 人参 きりぼしだいこんにんじんきゅうりこんぶ 切干大根, 人参, 胡瓜, 昆布 はくさい こまつな 白菜,えのき, 小松菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこさんおんとうあぶら 片栗粉, 三温糖, 油 さんおんとう 三温糖,こま さつま芋	563	2.7
23	ど十						
24	にち日						
25	げつ月						
26	か火	ごはん さわら や 鯖のみみじ焼き はくさい に 白菜のトロトロ煮 こもじる 五目汁	さわら 鯖 あつあ とりにく 厚揚げ,鶏肉	にんじん 人参,もやし,かいわれ,オレンジ はくさいにんじんこまつな しょうが 白菜, 人参, 小松菜, 生姜 にんじん こまつな は 人参,しめじ,小松菜, 葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖	558	2.0
27	すい水	きょうどり,うりくまもと 《郷土料理: 熊本》 たかな 高菜めし さば てづく, しおこうじや 鯖の手作り塩麹焼き きゅうり すのもの 胡瓜とワカメの酢の物 じる や とうふ, こもじる つぼん汁 (焼き豆腐の五目汁)	たまご 卵 さば 鯖 とりにくとうふ 鶏肉, 豆腐	たかなづ 高菜漬け レタス,りんご きゅうり にんじん 胡瓜,わかめ,人参 にんじん は 人参,しめじ,こんにゃく,葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦,こま,こま油 あぶら こめこうじ 米麹 さんおんとう 三温糖	594	2.9
28	もく木	ごはん あじ しおたつたあ 鰯ののり塩 電田揚げ こまつな あ 小松菜のおかか和え する みそ汁	あじ 鰯 かつおぶし 鰹節 みそ あぶらあ 味噌,油揚げ	しょうが あお 生姜, 青のり,キャベツ,人参,バナナ こまつな そうにんじん 小松菜,ほうれん草, 人参 はくさい みずな 白菜, 水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉, 油 さんおんとう 三温糖 ながいも 長芋	554	2.9
29	きん金	ごはん とりにく や 鶏肉のチーズ焼き まめい 豆入りラタトゥイユ やさい 野菜スープ	とりにく 鶏肉,チーズ だいず 大豆	キャベツ,りんご たま にんじん 玉ねぎ, 人参,なす,ズッキーニ,トマト パプリカ にんじん は 人参,もやし,しめじ,葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとうあぶら 三温糖, 油 じゃが芋	562	2.5
30	ど十						
31	にち日						

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆本字 の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆今月の使用している旬の食材は、新じゃが芋、新玉ねぎ、新ごぼう、筍です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	※基準値は「日本人の食事摂取基準」 をもとにしていますが、個人に合わせ た食事量を提供しています。
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	
1ヶ月平均値	566	23.3	17.5	72.7	2.4	
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	

～5/27～(水)メニュー：熊本メニュー『つぼん汁』～

『つぼん汁』とは、熊本の郷土料理で祝い事の時に  
食べられる具沢山の汁ものです。  
鶏肉や野菜、豆腐などがごろごろと入っており、  
出汁の優しい味わいが楽しめます。

