

2026年





5月

給食献立表

幼児食・離乳食完了期



石山くじら保育園

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	ごはん まいたけの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草の白和え	牛乳(午後) きな粉クリームサンド	みそ・ぶた肉・豆腐・牛乳・ きな粉・豆乳	米・赤こんにやく・砂糖・しら たき・しろごま・食パン	まいたけ・だいこん・たまねぎ・ しょうが・ごぼう・ほうれんそう・ キャベツ・にんじん
2 土	お弁当	お茶 おやつ			
4 月	みどりの日				
5 火	こどもの日				
6 水	振替休日				
7 木	ビーフカレー 切り干し大根のサラダ フルーツゼリー	牛乳(午後) きなこマカロニ	牛肉・ツナ缶・牛乳・きな粉	米・じゃがいも・油・砂糖・ゼ リー・マカロニ	にんじん・たまねぎ・切干しだい こん・わかめ・コーン
8 金	ごはん かぼちゃの味噌汁 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のサラダ	牛乳(午後) さつまいものバター焼き	みそ・竹輪・大豆・牛乳	米・さといも・天ぷら粉・油・ さつまいも・無塩バター	かぼちゃ・しめじ・あおのり・こま つな・もやし・にんじん・ひじき
9 土	お弁当	お茶 おやつ			
11 月	ごはん ごぼうの味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ キャベツとひじきのサラダ	牛乳(午後) いりこ大豆 *完了期: いり大豆	竹輪・みそ・鶏肉・牛乳・煮 干し・大豆	米・片栗粉・油・砂糖・マヨド レ・しろごま	わかめ・ごぼう・にんじん・キャ ベツ・コーン・たまねぎ・ひじき
12 火	ごはん かきたまスープ チンジャオロース 春雨の中華和え	牛乳(午後) ミニあんぱん *完了期: ビスケット	鶏卵・ぶた肉・ハム・牛乳	米・片栗粉・ごま油・はるさ め・砂糖・ミニあんぱん	わかめ・にんじん・長ねぎ・赤パ プリカ・青ピーマン・たまねぎ・たけ のこ・しょうが・こまつな・きゅう り
13 水	ごはん ほうれん草のスープ かぼちゃコロケ 人参と大豆のサラダ	牛乳(午後) お麩スナック(のり塩)	ツナ缶・大豆・牛乳	米・じゃがいも・薄力粉・パン 粉・油・マヨドレ・焼きふ	ほうれんそう・はくさい・えのきた け・コーン・かぼちゃ・たまねぎ・ にんじん・ブロッコリー・あおのり
14 木	ごはん さつまいもの味噌汁 鮭のごま照り焼き 切干し大根煮	牛乳(午後) 焼きそば	油揚げ・みそ・さけ・竹輪・ 牛乳・ぶた肉・削り節	米・さつまいも・砂糖・しろご ま・赤こんにやく・中華めん・ ごま油	にんじん・しょうが・切干しだい こん・しいたけ・さやいんげん・た まねぎ・キャベツ・あおさ
15 金	食パン キャベツの豆乳スープ タンドリーチキン スパゲティサラダ グレープゼリー	お茶 豆ごはんおにぎり	ベーコン・豆乳・鶏肉・ヨー グルト・ツナ缶・釜揚げしら す	食パン・スパゲティ・マヨド レ・グレープゼリー・米	キャベツ・たまねぎ・にんにく・ しょうが・トマトケチャップ・きゅ うり・にんじん・グリーンピース
16 土	お弁当	お茶 おやつ			

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

未満児	エネルギー	蛋白質	脂 肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂 肪
	451 Kcal	20.2 g	14.5 g		569 Kcal	25.2 g	17.1 g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ: (月) 牛乳, ビスケット (火) 牛乳, ビスコ (水) 牛乳, せんべい (木) 牛乳, クラッカー (金) 牛乳, ウエハース (土) お茶, せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18 月	豚肉チャーハン わかめのスープ 切干大根のナムル	牛乳(午後) カルピスみかんゼリー	ぶたひき肉・ハム・牛乳・カルピス	米・油・ごま油・砂糖	赤パプリカ・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・わかめ・切干しだいこん・はくさい・にんじん・粉寒天・みかん缶詰
19 火	ごはん 太平燕 鶏の南蛮煮 れんこんのきんぴら	牛乳(午後) さつまいもときな粉の蒸しパン	鶏肉・竹輪・牛乳・きな粉・豆乳	米・はるさめ・板こんにやく・砂糖・しろごま・さつまいも・ホットケーキミックス・油	キャベツ・もやし・こまつな・なす・たまねぎ・れんこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん
20 水	牛丼 じゃがいものスープ ブロッコリーのサラダ	牛乳(午後) コーンマヨトースト	牛肉・凍り豆腐・ハム・チーズ・牛乳	米・油・砂糖・片栗粉・じゃがいも・食パン・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・しめじ・青ねぎ・しょうが・こまつな・ブロッコリー・もやし・コーン
21 木	ごはん 根菜の豆乳味噌汁 さわらの蒲焼風 ひじきと厚揚げの煮物	牛乳(午後) ホームパイ	豆乳・みそ・さわら・生揚げ・牛乳	米・さといも・片栗粉・油・砂糖・さつまいも・ホームパイ	にんじん・だいこん・青ねぎ・ひじき・しいたけ・チンゲンサイ
22 金	ロールパン かぼちゃのスープ ミートローフ 粉ふきいも	牛乳(午後) キャロットケーキ *完了期: ホイップなし	牛ひき肉・ぶたひき肉・豆乳・牛乳・きな粉	ロールパン・パン粉・油・じゃがいも・ホットケーキミックス・砂糖・無塩バター・粉糖・ホイップクリーム	かぼちゃ・こまつな・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・トマトケチャップ・青のり
23 土	お弁当	お茶 おやつ			
25 月	ごはん 白菜のスープ 鶏肉のカレー焼き 切干大根のナポリタン	牛乳(午後) 黒糖マフィン *完了期: プレーン蒸しパン	鶏肉・ベーコン・牛乳・きな粉・豆乳	米・薄力粉・油・ホットケーキミックス・黒砂糖	はくさい・たまねぎ・わかめ・にんにく・切干しだいこん・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ
26 火	ちゃんぽん じゃがいものそぼろ炒め バナナ	お茶 きつねおにぎり	ぶた肉・豆乳・牛ひき肉・油揚げ	中華めん・ごま油・しろごま・じゃがいも・油・米・砂糖	もやし・キャベツ・にんじん・コーン・青ねぎ・たまねぎ・こまつな・バナナ
27 水	ごはん わかめのすまし汁 豚肉となすのみそ炒め もやしのゆかり和え	牛乳(午後) いちごクレープ *完了期: ウエハース	ぶた肉・みそ・竹輪・牛乳	米・さつまいも・油・砂糖・フレンチクレープ(卵乳小麦不使用)	わかめ・キャベツ・なす・赤ピーマン・しめじ・にんにく・しょうが・もやし・きゅうり・にんじん
28 木	ごはん 豆腐の味噌汁 たらの野菜あんかけ ひじきサラダ	牛乳(午後) 黒ゴマクッキー	豆腐・みそ・たら・ツナ缶・牛乳・鶏卵	米・さといも・砂糖・片栗粉・さつまいも・マヨドレ・ホットケーキミックス・無塩バター・くろごま	ごぼう・だいこん・青ねぎ・たまねぎ・青ピーマン・ひじき・ブロッコリー
29 金	ごはん 白菜のスープ 鶏肉とじゃがいものトマト煮 キャベツとウインナーのソテー	牛乳(午後) 水ようかん *完了期: ビスケット	鶏肉・ウインナーソーセージ・牛乳・こしあん	米・じゃがいも・砂糖・無塩バター	はくさい・こまつな・しめじ・たまねぎ・ブロッコリー・トマトピューレ・キャベツ・にんじん・もやし・にんにく・粉寒天
30 土	お弁当	お茶 おやつ			

給食だより

入園・進級から1か月が経ち、新しい環境にも慣れてこられた頃だと思います。さわやかで過ごしやすい季節になってきましたが、季節の変わり目となり昼間と朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

〈朝食をしっかりとうろう!〉

休日が続くと朝食の欠食や遅い夕食になりがちですが、1日を元気に過ごすためには朝食をしっかりとることが大切です。朝食をしっかりすると、脳にエネルギーを行きわたらせ、体温を上げ、排便の習慣をつけるといった効果があります。ごはんやパンの主食に卵や乳製品などのたんぱく質、野菜をプラスすると栄養バランスの良い朝食になります。

〈5月19日 食育の日 熊本県の料理〉

太平燕は春雨をメインとした熊本県の郷土料理で、あっさりとした味わいのスープが主流です。
鶏の南蛮煮は熊本県で親しまれている鶏肉と野菜の煮物で、お酢を加えた甘酸っぱさが特徴です。
 熊本県は全国でも有数の**れんこん**の産地です。「からしれんこん」は熊本を代表する郷土料理です。
 また、**さつまいも**の名産地としても知られており、紅はるかやシルクスweetが有名です。
 熊本ではさつまいものことを「からいも」と呼びます。



日	曜	昼食	おやつ		赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他:調味料等
			午前	午後				
1	金	軟飯 大根のスープ ささみの煮物 キャベツと人参のやわらか煮 お弁当	ウエハース 食パン		若鶏ささ身	ウエハース・米・食パン	だいこん・ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ・にんじん	かつお・こんぶだし
2	土		ウエハース ハイハイ			ウエハース・ハイハイ		
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	軟飯 じゃがいものスープ ささみと人参の煮物 玉ねぎのやわらか煮	ビスケット ハイハイ		若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがいも・ハイハイ	にんじん・たまねぎ	かつお・こんぶだし
8	金	軟飯 小松菜のスープ かぼちゃのそぼろ煮 人参スティック お弁当	ウエハース 蒸しさつまいも		鶏ひき肉	ウエハース・米・さつまいも	こまつな・かぼちゃ・にんじん	かつお・こんぶだし
9	土		ウエハース ハイハイ			ウエハース・ハイハイ		
11	月	軟飯 人参のスープ ささみと玉ねぎの煮物 キャベツのやわらか煮	ビスケット ハイハイ		若鶏ささ身	ビスケット・米・ハイハイ	にんじん・たまねぎ・キャベツ	かつお・こんぶだし
12	火	軟飯 小松菜のスープ ささみと人参の煮物 玉ねぎときゅうりのやわらか煮	ウエハース ビスケット		若鶏ささ身	ウエハース・米・ビスケット	こまつな・にんじん・たまねぎ・きゅうり	かつお・こんぶだし
13	水	軟飯 かぼちゃのスープ じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーと人参のやわらか煮	ハイハイ ウエハース		鶏ひき肉	ハイハイ・米・じゃがいも・ウエハース	かぼちゃ・ほうれんそう・ブロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし
14	木	軟飯 人参のスープ 煮魚(さけ) 蒸しさつまいも 食パン	ビスケット 蒸し人参		さけ	ビスケット・米・さつまいも	にんじん	かつお・こんぶだし
15	金	軟飯 キャベツのスープ ささみと玉ねぎの煮物 野菜スティック お弁当	ウエハース おにぎり(軟飯)		若鶏ささ身	ウエハース・食パン・米	キャベツ・たまねぎ・きゅうり・にんじん	かつお・こんぶだし
16	土		ウエハース ハイハイ			ウエハース・ハイハイ		
18	月	軟飯 玉ねぎのスープ ささみとキャベツの煮物 白菜と人参のやわらか煮	ビスケット ハイハイ		若鶏ささ身	ビスケット・米・ハイハイ	たまねぎ・キャベツ・はくさい・にんじん	かつお・こんぶだし
19	火	軟飯 小松菜のスープ ささみとなすの煮物 キャベツと人参のやわらか煮	ウエハース さつまいもときな粉の蒸しパン		若鶏ささ身・きな粉・豆乳	ウエハース・米・さつまいも・ホットケーキミックス・砂糖・油	こまつな・なす・たまねぎ・キャベツ・にんじん	かつお・こんぶだし
20	水	軟飯 鶏そぼろ丼(軟飯) ブロッコリーのスープ じゃがいもと小松菜の煮物	ハイハイ 食パン		鶏ひき肉	ハイハイ・米・片栗粉・じゃがいも・食パン	にんじん・ブロッコリー・こまつな	かつお・こんぶだし
21	木	軟飯 大根のスープ さけとチンゲン菜の煮物 蒸しさつまいも	ビスケット ハイハイ		さけ	ビスケット・米・さつまいも・ハイハイ	だいこん・チンゲンサイ	かつお・こんぶだし
22	金	ロールパン かぼちゃのスープ 鶏肉と人参の煮物 蒸しじゃがいも お弁当	ウエハース キャロット蒸しパン		若鶏ささ身・きな粉・牛乳	ウエハース・ロールパン・じゃがいも・ホットケーキミックス・砂糖・油	かぼちゃ・こまつな・にんじん・たまねぎ	かつお・こんぶだし
23	土		ウエハース ハイハイ			ウエハース・ハイハイ		
25	月	軟飯 人参のスープ ささみと玉ねぎの煮物 白菜のやわらか煮	ビスケット プレーン蒸しパン		若鶏ささ身・豆乳	ビスケット・米・ホットケーキミックス・砂糖・油	にんじん・たまねぎ・はくさい	かつお・こんぶだし
26	火	煮込みうどん じゃがいもと小松菜の煮物 バナナ	ウエハース おにぎり(軟飯)		若鶏ささ身	ウエハース・ゆでうどん・じゃがいも・米	キャベツ・にんじん・こまつな・バナナ	かつお・こんぶだし
27	水	軟飯 さつまいものスープ 鶏肉と野菜の煮物 野菜スティック	ハイハイ ウエハース		若鶏ささ身	ハイハイ・米・さつまいも・ウエハース	なす・キャベツ・きゅうり・にんじん	かつお・こんぶだし
28	木	軟飯 豆腐のスープ たらと大根の煮物 蒸しさつまいも	ビスケット プレーン蒸しパン		豆腐・たら・牛乳	ビスケット・米・さつまいも・ホットケーキミックス・油・砂糖	だいこん・ブロッコリー	かつお・こんぶだし
29	金	軟飯 白菜のスープ 鶏と野菜の煮物 人参スティック お弁当	ウエハース ビスケット		若鶏ささ身	ウエハース・米・じゃがいも・ビスケット	はくさい・ブロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし
30	土		ウエハース ハイハイ			ウエハース・ハイハイ		

☆献立を変更する場合がございます。

☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。

☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。

☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥(食パン)になります。