

# 2026年05月1日～15日 つくし保育園献立表

日	曜	献立名		28大アレルゲン	赤	黄	緑	その他	栄養価	
		午前おやつ	昼食		午後おやつ	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	金	牛乳	こいのぼりごはん 鶏とじゃがいも・ブロッコリーの青のり炒め すまし汁(チンゲン菜・にんじん)	マカロニカレー	乳 さげ 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	牛乳★ 鮭ほぐし身★ なると 鶏もも肉★ あおのり パーコン★	米 じゃがいも油 マカロニ★	コーン きゅうり グリンピース たまねぎ にんじん チンゲンサイ 人参 ブロッコリー	塩こうじ しょうゆ★ かつお・昆布だし(粉末) 食塩 カレー粉	エネルギー：412kcal たんぱく質：20.0g 脂質：8.8g 炭水化物：68.1g カルシウム：154mg 食塩相当量：1.4g
2	土	牛乳	カレーライス マスカットゼリー	せんべい	乳 豚肉 小麦 鶏肉 大豆 りんご	牛乳★ 豚肉(もも)★	米 じゃがいも油 小麦粉★ マスカットゼリー せんべい	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー	コンソメ★ カレー粉 中濃ソース★ みりん 食塩	エネルギー：442kcal たんぱく質：12.9g 脂質：10.5g 炭水化物：76.6g カルシウム：128mg 食塩相当量：0.5g
3	日	保育園休園日								
4	月	保育園休園日								
5	火	保育園休園日								
6	水	保育園休園日								
7	木	牛乳	お弁当日	市販おやつ	乳 小麦 大豆	牛乳★	マリービスケット★			エネルギー：109kcal たんぱく質：4.1g 脂質：5.0g 炭水化物：13.2g カルシウム：110mg 食塩相当量：0.2g
8	金	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とえのきの煮 けんちん汁	人参蒸しパン	乳 大豆 ごま 小麦	牛乳★ さわら木綿豆腐★	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油★ ホットケーキ粉★	しょうが チンゲンサイ えのきたけ だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ	しょうゆ★ みりん 酒 かつお・昆布だし(粉末) 食塩	エネルギー：431kcal たんぱく質：15.7g 脂質：12.3g 炭水化物：67.2g カルシウム：197mg 食塩相当量：1.2g
9	土	牛乳	野菜のマーボー丼 マスカットゼリー	市販おやつ	乳 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉	牛乳★ 豚肉(ロース)★	米 砂糖 ごま油★ マスカットゼリー マリービスケット★	たまねぎ しょうが	しょうゆ★ みりん 鶏がらスープ★	エネルギー：436kcal たんぱく質：14.3g 脂質：12.4g 炭水化物：67.9g カルシウム：118mg 食塩相当量：0.4g
10	日	保育園休園日								
11	月	牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・わかめ) かぼちゃのサラダ	蒸しパン	乳 さげ 大豆 小麦	牛乳★ さげ★ 挽きわり納豆★ 米みそ(淡色辛みそ)★ カットわかめ	米 砂糖 黒砂糖 オリーブ油 ホットケーキ粉★	キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ	塩こうじ しょうゆ★ かつお・昆布だし(粉末) 塩 酢	エネルギー：462kcal たんぱく質：18.5g 脂質：9.1g 炭水化物：81.4g カルシウム：205mg 食塩相当量：2.0g
12	火	牛乳	ごはん 生揚げとチンゲン菜のとろみ煮 だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(わかめ・えのき)	みたらしまカロニ	大豆 豚肉 乳 小麦	生揚げ 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 マカロニ 片栗粉	チンゲンサイ だいこん にんじん ごぼう 玉ねぎ パナナ には	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし 酢 食塩 みりん	エネルギー：475kcal たんぱく質：17.8g 脂質：14.6g 炭水化物：72.5g カルシウム：346mg 食塩相当量：1.6g
13	水	牛乳	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	チーズじゃこおにぎり 塩むすび	乳 鶏肉 大豆 小麦 ごま	牛乳★ 鶏もも肉★ 生揚げ★ あおのり 竹輪★	干しうどん★ 砂糖 マヨネーズタイプ調味料★ ごま油★ 白いりごま★ 米	にんじん たまねぎ まいたけ チンゲンサイ	かつお・昆布だし(粉末) 食塩 しょうゆ★ 塩 炊き込みわかめ しそふりかけ	エネルギー：429kcal たんぱく質：19.6g 脂質：11.9g 炭水化物：64.2g カルシウム：214mg 食塩相当量：3.1g
14	木	牛乳	豆乳ちゃんぽんうどん ブロッコリーの塩昆布和え 竹輪の甘辛炒め バナナ	三食おにぎり (塩・ゆかり・わかめ)	乳 大豆 鶏肉 小麦 パナナ	牛乳★ 木綿豆腐★ 鶏もも肉★ ひじき 米みそ(淡色辛みそ)★	米 油 砂糖 ホットケーキ粉★ バター★	にんじん たまねぎ 切干大根 グリンピース かぼちゃ まいたけ パナナ★	しょうゆ★ みりん かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー：455kcal たんぱく質：15.5g 脂質：11.4g 炭水化物：77.8g カルシウム：225mg 食塩相当量：1.5g
15	金	牛乳	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(にんじん・玉ねぎ)	焼きうどん	大豆 豚肉 小麦 乳 ごま 鶏肉	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 塩昆布 竹輪 牛乳	干しうどん ごま油 砂糖 白いりごま 米	キャベツ にんじん コーン にんにく ブロッコリー しそ	コンソメ しょうゆ 食塩	エネルギー：437kcal たんぱく質：24.5g 脂質：13.9g 炭水化物：57.5g カルシウム：333mg 食塩相当量：1.6g
								目標値	月平均値	
								エネルギー	460	427kcal
								タンパク質	18	17.4g
								脂質	14	11.8g
								炭水化物	67	66.9g
								カルシウム	213	177mg
								食塩相当量	1.4	1.3g

- マヨドレ／卵を使用せず植物由来の材料で作られたマヨネーズ風味のドレッシングです
- ★印は28大アレルゲンに含まれている食材です。
- 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。