

# 2026年05月16日～30日 つくし保育園献立表

日	曜	献立名		28大アレルギー	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
16	土	牛乳	かぼちゃのグラタン マスカットゼリー ごはん	乳 鶏肉 大豆 小麦	牛乳★ 鶏むね肉★ 調整豆乳★	油 小麦粉★ マカロニ★ バター★ マスカットゼリー 米 マリービスケット★	たまねぎ パセリ粉 南瓜	食塩 コンソメ★	エネルギー：523kcal たんぱく質：16.5g 脂質：14.7g 炭水化物：84.7g カルシウム：152mg 食塩相当量：0.6g	
17	日	保育園休園日								
18	月	牛乳	ごはん 鶏のチンジャオロース きゅうりとハムの春雨サラダ 中華スープ(生揚げ・わかめ)	乳 鶏肉 豚肉 大豆 小麦 牛肉	牛乳★ 鶏もも肉★ ハム★ 生揚げ★ カットわかめ パーコン★	米 ごま油★ 砂糖 はるさめ油 マカロニ★	にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり 人参	しょうゆ★ 中華だし(素)★ 食塩 カレー粉	エネルギー：432kcal たんぱく質：20.0g 脂質：10.5g 炭水化物：68.8g カルシウム：182mg 食塩相当量：1.4g	
19	火	牛乳	豚とほうれん草のクリームパスタ かぼちゃとツナのサラダ コンソメスープ(にんじん・みずな)	乳 豚肉 大豆 小麦 鶏肉	牛乳★ 豚肉(もも)★ 調整豆乳★ ツナ水煮缶	スパゲッティ★ 油 小麦粉★ 砂糖 焼きそば★ 黒砂糖 バター★	ほうれん草 たまねぎ クリームコーン かぼちゃ パセリ粉 にんじん みずな	食塩 コンソメ★ しょうゆ★ 塩	エネルギー：457kcal たんぱく質：23.8g 脂質：15.2g 炭水化物：62.3g カルシウム：235mg 食塩相当量：1.0g	
20	水	牛乳	ごはん 鶏肉じゃが 野菜としらすのマヨドレサラダ みそ汁(キャベツ・ほうれん草)	乳 鶏肉 大豆 小麦 小麦	牛乳★ 鶏むね★ 釜揚げしらす 米みそ(淡色辛みそ)★ カットわかめ	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ タイプ調味料★ 干しうこん★ ごま油★	たまねぎ にんじん みずな だいこん コーン キャベツ ほうれん草	かつお・昆布だし(粉末)★ しょうゆ★ みりん 食塩 昆布かつおだし だし	エネルギー：427kcal たんぱく質：19.0g 脂質：9.0g 炭水化物：71.9g カルシウム：198mg 食塩相当量：1.5g	
21	木	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き ごまつなのマカロニサラダ みそ汁(切干・高野豆腐)	乳 豚肉 大豆 小麦	牛乳★ 豚肉(もも)★ 高野豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 砂糖 油 マカロニ★ ホットケーキ粉★	たまねぎ しょうが ごまつなにんじん 切干大根	しょうゆ★ 酒 酢 食塩 かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー：428kcal たんぱく質：16.3g 脂質：10.9g 炭水化物：69.6g カルシウム：201mg 食塩相当量：1.3g	
22	金	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの和え物 みそ汁(だいこん・わかめ)	乳 豚肉 小麦 大豆	牛乳★ さわらカットわかめ パーコン★	米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ★ あげ油	しょうが チンゲンサイ にんじん だいこん たまねぎ 人参	しょうゆ★ みりん 酒 かつお・昆布だし(粉末)★ ケチャップ	エネルギー：431kcal たんぱく質：16.6g 脂質：15.5g 炭水化物：60.1g カルシウム：189mg 食塩相当量：1.0g	
23	土	牛乳	カレーライス マスカットゼリー	乳 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 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 マリービスケット★	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：385kcal たんぱく質：11.7g 脂質：11.5g 炭水化物：61.0g カルシウム：126mg 食塩相当量：0.5g	
24	日	保育園休園日								
25	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)	乳 さけ 大豆 小麦	牛乳★ さけ★ 挽きわり納豆★ 米みそ(淡色辛みそ)★ カットわかめ	米 砂糖 ホットケーキ粉★	キャベツ にんじん かぼちゃ	塩こうじ しょうゆ★ かつお・昆布だし(粉末)★ ココア	エネルギー：447kcal たんぱく質：19.1g 脂質：9.0g 炭水化物：76.9g カルシウム：203mg 食塩相当量：1.9g	
26	火	牛乳	食パン タンダーリーポーク ほうれん草とひじきのツナマヨドレサラダ ミネストローネ(パーコン)	乳 豚肉 小麦 大豆 鶏肉	牛乳★ 豚肉(もも)★ ヨーグルト(無糖)★ ひじき ツナ水煮缶 パーコン★	食パン★ マヨネーズタイプ調味料★ じゃがいも 油 砂糖 いちごジャム	たまねぎ にんにく しょうが ほうれん草 コーン キャベツ	カレー粉 食塩 ケチャップ しょうゆ★ コンソメ★	エネルギー：442kcal たんぱく質：21.7g 脂質：16.5g 炭水化物：58.0g カルシウム：167mg 食塩相当量：1.7g	
27	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	乳 鶏肉 大豆 豚肉 小麦 小麦	牛乳★ 鶏もも肉★ 生揚げ★ あおのり 竹輪★ パーコン★ 挽きわり納豆★	干しうこん★ 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★	エネルギー：440kcal たんぱく質：22.3g 脂質：14.9g 炭水化物：58.3g カルシウム：226mg 食塩相当量：1.4g	
28	木	牛乳	ごはん 炒り豆腐(鶏肉) ひじきと切干大根の煮物(グリーンピース) みそ汁(じゃがいも・まいたけ) バナナ	乳 大豆 鶏肉 小麦 バナナ	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 じゃがいも ホットケーキ粉★ バター★	にんじん たまねぎ 切干大根 グリーンピース まいたけ バナナ★	しょうゆ★ みりん かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー：473kcal たんぱく質：16.1g 脂質：11.6g 炭水化物：81.9g カルシウム：229mg 食塩相当量：1.9g	
29	金	牛乳	ごはん 豚と野菜のカレー炒め 粉ふき芋 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	乳 豚肉 大豆 小麦	牛乳★ 豚肉(もも)★ 油揚げ★ じゃがいも 米みそ(淡色辛みそ)★ きなこ★	米 油 砂糖 じゃがいも マカロニ★ 黒砂糖	キャベツ パプリカ(赤) にんにく チンゲンサイ	しょうゆ★ 酒 カレー粉 食塩 かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー：472kcal たんぱく質：21.8g 脂質：12.4g 炭水化物：74.2g カルシウム：179mg 食塩相当量：0.9g	
30	土	牛乳	野菜のマーボー丼 マスカットゼリー	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 せんべい	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：425kcal たんぱく質：14.2g 脂質：11.3g 炭水化物：67.9g カルシウム：119mg 食塩相当量：0.4g	
								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大アレルギー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。