

令和8年5月 献立表(B:門司区・小倉北区・小倉南区)

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げケチャップあえ きゅうりもみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	鶏肉 みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 酒 トマトケチャップ サラダ油 クッキー	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ
2	土	牛乳	(ごはん) 焼そば チンゲンサイとえのきのスープ	牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ 青のり 牛乳	米 中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 おかき	もやし キャベツ ねぎ にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ えのきたけ
7	木	牛乳	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 (かしわもち) (未満児)丸ボーロ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 かしわもち 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)
8	金	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ もやし ねぎ
9	土	牛乳	パン ボークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 せんべい	豚肉 ゆで大豆 わかめ 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリンピース えのきたけ ねぎ
11	月	牛乳	ごはん はるさめとちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	米 はるさめ サラダ油 しょうゆ スープの素 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ
12	火	牛乳	ごはん 豆腐のまご揚げ きゅうりのごまあえ かのみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐 えび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳 チーズ	米 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 砂糖 ごま か クラッカー	にんじん きゅうり ねぎ
13	水	牛乳	(ごはん) 焼そば チンゲンサイとえのきのスープ	牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ 青のり 牛乳	米 中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 おかき	もやし キャベツ ねぎ にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ えのきたけ
14	木	牛乳	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合ひき肉 鶏レバー 卵 鉄強化牛乳 牛乳	ロールパン パン粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ スイートコーン パセリ
15	金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げケチャップあえ きゅうりもみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	鶏肉 みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 酒 トマトケチャップ サラダ油 クッキー	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ
16	土	牛乳	(ごはん) かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ サブレ	にんじん ほうれんそう バナナ
18	月	牛乳	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 あられ	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)
19	火	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 ほうれんそうともやしのおかかあえ そうめん汁	牛乳 *JJアとブルーの豆乳蒸パン	さば 赤みそ かつお節 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 そうめん サラダ油 ココア ホットケーキミックス	しょうが ほうれんそう もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ ブルーン
20	水	牛乳	中華炊き込みごはん 魚のから揚げ きゅうりのなめたけあえ 玉ねぎのすまし汁 バナナ	ゼリー	だし昆布 鶏肉 油揚げ 白身魚 煮干し 牛乳	米 ごま油 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 ゼリー	にんじん 白ねぎ きゅうり なめたけ(えのき味付け) 玉ねぎ ねぎ バナナ
21	木	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 鉄強化ウエハース ビスケット	小松菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ
22	金	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ もやし ねぎ
23	土	牛乳	パン ボークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 せんべい	豚肉 ゆで大豆 わかめ 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリンピース えのきたけ ねぎ
25	月	牛乳	ごはん はるさめとちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	米 はるさめ サラダ油 しょうゆ スープの素 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ
26	火	牛乳	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合ひき肉 鶏レバー 卵 鉄強化牛乳 牛乳	ロールパン パン粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ スイートコーン パセリ
27	水	牛乳	(ごはん) かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ サブレ	にんじん ほうれんそう バナナ
28	木	牛乳	ごはん 豆腐のまご揚げ きゅうりのごまあえ かのみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐 えび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳 チーズ	米 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 砂糖 ごま か クラッカー	にんじん きゅうり ねぎ
29	金	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 ほうれんそうともやしのおかかあえ そうめん汁	牛乳 *JJアとブルーの豆乳蒸パン	さば 赤みそ かつお節 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 そうめん サラダ油 ココア ホットケーキミックス	しょうが ほうれんそう もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ ブルーン
30	土	牛乳	(ごはん) 豆乳タンタンめん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤みそ みそ 豆乳 牛乳	米 中華めん ごま油 酒 しょうゆ 鶏がらスープの素 ごま サブレ	しょうが チンゲンサイ トマト バナナ

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。  
また、3歳以上児の主食は家庭から持参してください。  
麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。  
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g  
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

※20日はお誕生日献立です。

※令和7年4月分から、日本食品標準成分表(八訂)を用いて栄養価計算をしています。エネルギーについては七訂の値を( )で参考記載しています。

新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えますが、これまでと給食の提供量は変わっていません。

月平均 栄養価	年齢	区分	1kcal - Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシウ m mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g										
								A	B1	B2	C											
								μgRE	mg	mg	mg											
未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満											
												平均栄養価	468(496)	19.8	18	293	1.6	323	0.28	0.43	17	1.6
												基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
以上児	平均栄養価	553(584)	21.6	18.3	256	2.2	361	0.31	0.4	20	1.9											