

2026年 5月分 みはら園献立表

盛：盛合対応あり 移：移行食対応

日／曜	献立名	やわらか食	材 料 名			おやつ	栄養価
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（大根・しいたけ） ココアムース	かゆ マグロの竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁（大根・ふ） ココアムース	精白米／かたくり粉／ なたね油／さつまいも ／マヨネーズ／ココア ムース／菓子	びんなが／カテージ チーズ／米みそ／かつ お節／牛乳	しょうが／サラダ菜／り んご／にんじん／きゅう り／だいこん／生しいた け	牛乳 お菓子	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.5 g
7 木	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：コールスローサラダ 味噌汁（えのき・ふ） ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁（人参・ふ） ゼリー	精白米／パン粉／調合 油／上白糖／マヨネー ズ／焼きふ／オレンジ ゼリー／カルソフト クッキー	豚ひき肉／牛ひき肉／ 牛乳／たまご／米みそ／ ／かつお節／牛乳	にんじん／玉葱／キャベ ツ／きゅうり／りんご／ えのき	牛乳 カルソフトクッキー	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.6 g
8 金	ごはん 鶏肉のから揚げ きゅうりの中華和え 味噌汁（青梗菜・卵） りんご	かゆ 鶏団子から揚げ風 きゅうりの中華和え 味噌汁（青梗菜・卵） りんごのコンポート	精白米／かたくり粉／ 薄力粉／調合油／ごま 油／上白糖／菓子	鶏もも肉／ロースハム ／たまご／米みそ／か つお節／アンドミルク	おろししょうが／リーフ レタス／きゅうり／もや し／チンゲンサイ／りん ご	アンドミルク お菓子	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g
11 月	カレーライス 盛：コーンサラダ 移：バナナ	カレーライス コーンサラダ バナナ	精白米／じゃがいも／ 調合油／上白糖／オ リーブ油／菓子	豚こま肉／牛乳	玉葱／にんじん／トマト 缶／キャベツ／とうもろ こし／きゅうり／バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.1 g
12 火	かけうどん かき揚げ ほうれん草の和え物 お米のムース	かゆ かけうどん 魚天ぷら ほうれん草のお浸し お米のムース	うどん／てんぷら粉／ 揚げ油／お米のムース ／どうぶつビスケット	牛乳	玉葱／にんじん／葉ねぎ ／ほうれんそう	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー 455 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.4 g
13 水	ごはん さわらのムニエル パンサンスウ 味噌汁（青梗菜・豆腐） コア	かゆ さわらのムニエル パンサンスウ 味噌汁（青梗菜・豆腐） コア	精白米／薄力粉／有塩 バター／バター／上白 糖／はるさめ（乾）／大 豆油／ごま油／菓子	さわら／ロースハム／ たまご／絹ごし豆腐／ 米みそ／コア（プレー ン）／牛乳	レタス／きゅうり／にん じん／チンゲンサイ	牛乳 お菓子	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g
14 木	ごはん 移：チキンカツ 盛：ツナサラダ 味噌汁（わかめ・ふ） プリン	かゆ チキンカツ ツナサラダ 味噌汁（玉ねぎ・ふ） プリン	精白米／パン粉／薄力 粉／なたね油／上白糖 ／焼きふ／カスタード ／プディング／caせんべ い	鶏成鶏肉モモ／たまご ／まぐろ缶詰（油漬フル クイ）／乾燥わかめ／ 米みそ／かつお節	トマト／ブロッコリー／ きゅうり／にんじん／幼 児用野菜&フルーツ	野菜&フルーツジュース ソフトCaせんべい	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.8 g
15 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 盛：春雨サラダ 味噌汁（玉ねぎ・じゃがいも） フルーツポンチ	かゆ 豚団子のしょうが焼き 大根サラダ 味噌汁（玉ねぎ・じゃがいも） フルーツポンチ	精白米／調合油／はる さめ（乾）／上白糖／マ ヨネーズ／じゃがいも ／菓子	豚肩ロース肉／たまご ／米みそ／ゼラチン／ ヤクルト	玉葱／おろししょうが／ キャベツ／きゅうり／に んじん／蜜柑（缶詰）／も も（缶詰）／バナナ	ヤクルト お菓子	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g
18 月	ごはん 移：鮭の塩焼き 盛：ブロッコリーのおかか和え 豚汁 ヨーグルト（ソファール）	かゆ 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 豚汁 ヨーグルト（ソファール）	精白米／さといも／菓 子	生鮭／かつお節／豚モ モ／油揚げ／木綿豆腐 ／こんぶ／米みそ／ソ ファール元気ヨーグルト ／牛乳	サラダ菜／ブロッコリー ／だいこん／ごぼう／に んじん	牛乳 お菓子	エネルギー 485 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.7 g
19 火	チャーハン 棒棒鶏 春雨スープ 移：バナナ	おじや 棒棒鶏 春雨スープ バナナ	精白米／調合油／上白 糖／すりごま／ごま油 ／はるさめ／薄力粉／ バター	焼き豚／たまご／鶏若 鶏肉ささ身／なると ／牛乳	にんじん／生しいたけ／ 玉葱／トマト／きゅうり ／にんにく／しょうが／ 長ねぎ／さやいんげん／ バナナ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g
20 水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 ほうれん草の磯和え すまし汁（豆腐・人参） ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草の磯和え すまし汁（豆腐・人参） ゼリー	精白米／パン粉／なた ね油／上白糖／かたくり 粉／ピーチゼリー／ 菓子	豚ひき肉／牛乳／たま ご／焼きのり／絹ごし 豆腐	にんじん／玉葱／サラダ 菜／ほうれんそう／ねぎ ／ぶどうジュース	ぶどうジュース お菓子	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.0 g
21 木	ハヤシライス 盛：ハムサラダ フルーツヨーグルト	ハヤシライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	精白米／じゃがいも／ 有塩バター／薄力粉／ はちみつ／上白糖／調 合油／ビスコ	和牛肩／クリーム／ ロースハム／ヨーグル ト／クリームチーズ／ 牛乳	にんじん／玉葱／キャベ ツ／きゅうり／もやし／ 蜜柑（缶詰）／もも（缶詰） ／バナナ／パインアップ ル（缶詰）	牛乳 ビスコ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.2 g
22 金	焼きそば 移：シュウマイ 卵スープ ヨーグルト（ブルガリア）	あんかけ焼きそば シュウマイ 卵スープ ヨーグルト（ブルガリア）	蒸し中華めん／調合油 ／しゅうまいの皮／か たくり粉／菓子	豚こま肉／きざみのり ／豚ひき肉／たまご／ わかめ／ブルガリア／ 牛乳	キャベツ／にんじん／玉 葱	牛乳 お菓子	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.3 g
25 月	スパゲティ（移）ミートソース 盛：ミモザサラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲティミートソース ミモザサラダ コンソメスープ ゼリー	マカロニ／オリーブ油 ／有塩バター／薄力粉 ／上白糖／マヨネーズ ／オレンジゼリー／菓 子	豚ひき肉／バルメザン チーズ／たまご	にんじん／玉葱／マッ シュルーム（缶詰）／トマ ト缶詰／キャベツ／ブ ロッコリー／きゅうり／ とうもろこし／チンゲン サイ／リンゴジュース	りんごジュース お菓子	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g
26 火	ごはん 移：白身魚のフライ 盛：スティックサラダ 味噌汁（玉ねぎ・ふ） 手作りゼリー	かゆ 魚のフライ スティックサラダ 味噌汁（玉ねぎ・ふ） 手作りゼリー	精白米／パン粉／薄力 粉／調合油／上白糖／ 焼きふ／カステラ	あぶらかれい／たまご ／米みそ／かつお節／ ゼラチン／牛乳	トマト／きゅうり／にん じん／だいこん／玉葱	牛乳 カステラ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.7 g

2026年 5月分 みはら園献立表

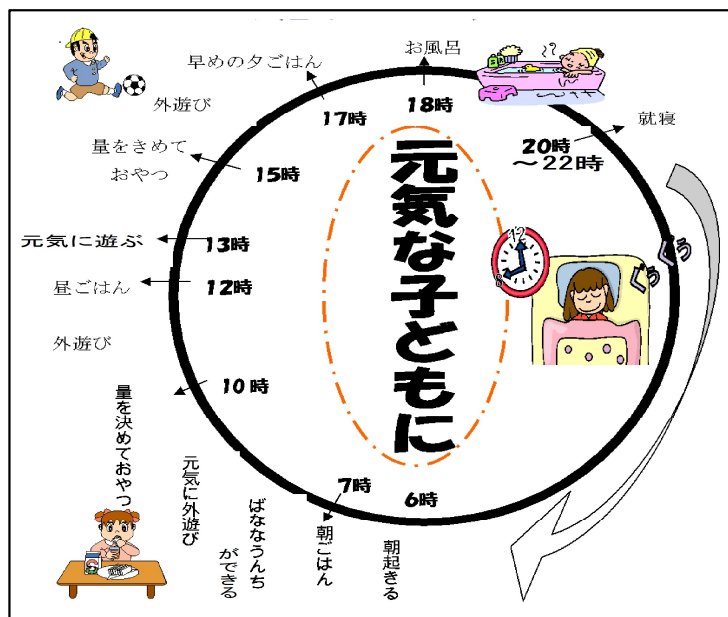
盛：盛合対応あり 移：移行食対応

日 曜	献立名	やわらか食	材 料 名			おやつ	栄養価
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
27 水	サンドイッチ (ハム・卵・ジャ 盛：ささみサラダ コーンクリームスープ ダノン	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 サラダ (人参・キャベツ・きゅうり) コーンクリームスープ ダノン	食パン/バター/マヨ ネーズ/上白糖/調合 油/有塩バター/薄力 粉/菓子	ロースハム/たまご/ ささみ水煮フレーク/ 牛乳/クリーム/プチ ダノン/ヤクルト	いちごジャム/にんじ ん/キャベツ/きゅう り/玉葱/とうもろこ し缶詰	ヤクルト お菓子	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.2 g
28 木	ごはん 赤魚の煮つけ 盛：野菜ソテー 味噌汁 (かぶ・ふ) りんご	かゆ 赤魚の煮つけ 野菜炒め 味噌汁 (かぶ・ふ) りんごのコンポート	精白米/上白糖/なた ね油/焼きふ/薄力粉	赤魚/ロースハム/米 みそ/かつお節/牛乳	しょうが/ほうれんそ う/キャベツ/玉葱/ にんじん/かぶ/りん ご	牛乳 蒸しパン	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.9 g
29 金	ごはん 八宝菜 移：ブロッコリーサラダ 味噌汁 (ほうれん草・卵) ゼリー	かゆ 八宝菜 ブロッコリーサラダ 味噌汁 (ほうれん草・卵) ゼリー	精白米/かたくり粉/ 調合油/上白糖/ごま 油/ベーコン/なたね 油/ぶどうゼリー/菓 子	豚肩ロース肉/むきえ び/たまご/米みそ/ かつお節/牛乳	にんじん/はくさい/ ピーマン/玉葱/たけ のこ水煮/干し椎茸/ おろししょうが/ブ ロッコリー/ほうれん そう	牛乳 お菓子	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.1 g

(1食当たり)

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	加鈣 (mg)	塩分 (g)
基準値	500	18.5	15.5	235	2
摂取量	515	20.4	17.8	259	2.1

新しい年度が始まり、1か月が経ちました。大型連休もあり、疲れがしやすい頃です。日頃から、食事をしっかり取り、生活習慣を整え、元気に過ごしましょう。右の図(絵)は、理想的な生活リズムです。お子さんのリズムと違う所はありますか？確認してみましょう！！



【給食メニューを紹介】

～簡単ささみサラダ～



(材料) 4人分

- サラダチキン 1パック
- きゅうり 1本
- にんじん 1/4本
- トマト 1/6個
- 好みのドレッシング 大さじ3～4

(作り方)

- 1 サラダチキンは、パックから出して、ほぐす。
- 2 きゅうりは、よく洗い、両端をカットし、千切りにする。人参は、皮を剥き、千切りにする。トマトは洗い、くし切りにする。
- 3 皿に2を盛り付け、その上に1を盛り付ける。トマトを横に沿える。
- 4 好みのドレッシングをかけて食べる。
(胡麻ドレッシングをかけた棒棒鶏風になります。マヨネーズと味噌を混ぜて味噌マヨネーズも美味しいです。朝ごはんにもおすすめ！)

