

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	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			エネルギー	たんぱく質
1 金	チャーハン 鮭の竜田揚げ アスパラのツナマヨ和え 中華スープ	精白米/ごま油/片栗粉/サラダ油/マヨドレ/食パン	ウインナー/鮭/ツナ/普通牛乳/ホイップクリーム	にんじん/玉ねぎ/小ねぎ/しょうが/アスパラガス/乾しいたけ/いちご	牛乳 いちごサンド		560 kcal	たんぱく質 27.1 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.0 g
2 土	かやくうどん 南瓜の甘辛炒め オレンジゼリー	うどん/三温糖/サラダ油/ゼリー(オレンジ)/精白米	鶏肉/カットわかめ/かつお節/飲むヨーグルト/鶏ミンチ	にんじん/玉ねぎ/乾しいたけ/南瓜	飲むヨーグルト 鶏そぼろおにぎり		564 kcal	たんぱく質 21.3 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 2.8 g
7 木	ご飯 しらすの佃煮 赤魚の塩麹焼き 小松菜と油揚げの煮びたし ポトフ	精白米/三温糖/ごま/じゃが芋/ゼリー	しらす/赤魚/油揚げ/かつお節/ウインナー	小松菜/玉ねぎ/にんじん/りんごジュース	りんごジュース こどもの日ゼリー		560 kcal	たんぱく質 22.6 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.2 g
8 金	豚肉のみそ丼 ほうれん草のごま和え 清汁(人参・えのき)	精白米/サラダ油/三温糖/ごま/ホットドック皮	豚肉/かつお節/合わせ味噌/普通牛乳/豚ひき肉/牛ひき肉	玉ねぎ/にんじん/深ねぎ/ほうれん草/えのきたけ/乾しいたけ/小ねぎ/ピーマン	牛乳 カレーサンド		564 kcal	たんぱく質 26.0 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g
9 土	とんこつ風ラーメン さつま芋のおかか和え りんごゼリー	干し中華めん/ごま油/さつまいも/三温糖/ゼリー(りんご)/片栗粉/サラダ油/ごま	豚ひき肉/調製豆乳/かつお節/普通牛乳	にんじん/玉ねぎ/もやし/コーン/にんにく/ブロッコリー	牛乳 大学芋もち		561 kcal	たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.9 g
11 月	ご飯 鯖の西京焼き かぶのなめたけ和え 清汁(人参・かまぼこ)	精白米/三温糖/薄力粉/サラダ油	鯖/合わせ味噌/かまぼこ/かつお節/普通牛乳/鶏卵/普通牛乳	かぶ/にんじん/なめたけ/えのきたけ/乾しいたけ/小ねぎ/バナナ	牛乳 バナナケーキ		559 kcal	たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.8 g
12 火	ご飯 豚肉とコンニャクの芽のソテー キャベツのナムル 春雨スープ	精白米/ごま油/ごま/春雨	豚肉/飲むヨーグルト	にんにくの芽/にんじん/ピーマン/たけのこ/キャベツ/もやし/乾しいたけ/小ねぎ/オレンジ	飲むヨーグルト オレンジ 一口ゼリー		562 kcal	たんぱく質 21.1 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 1.3 g
13 水	納豆そぼろ丼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(豆腐・深ねぎ)	精白米/サラダ油/三温糖/食パン/じゃが芋/マヨドレ	挽きわり納豆/豚ひき肉/かつお節/木綿豆腐/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/普通牛乳/ツナ	ごぼう/にんじん/ピーマン/玉ねぎ/しょうが/ほうれん草/深ねぎ/小ねぎ	牛乳 ツナポテトースト		564 kcal	たんぱく質 25.5 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.2 g
14 木	ご飯 照り焼きハンバーグ もやしのごま和え 味噌汁(かぶ・キャベツ)	精白米/三温糖/ごま/パイシート	豚ひき肉/木綿豆腐/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/普通牛乳/ウインナー	玉ねぎ/もやし/にんじん/かぶ/キャベツ	牛乳 ウインナーパイ		566 kcal	たんぱく質 22.4 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 3.1 g
15 金	タコライス フライドポテト コンソメスープ	精白米/三温糖/じゃが芋/サラダ油/かぼちゃあんパン	豚ひき肉/飲むヨーグルト	玉ねぎ/トマト(缶)/レタス/キャベツ/にんじん/コーン	飲むヨーグルト かぼちゃあんパン		561 kcal	たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.2 g
16 土	シーフードスパゲティ 中華スープ ぶどうゼリー	スパゲティ/無塩バター/ゼリー(ぶどう)/じゃが芋/片栗粉/三温糖	豚肉/シーフードミックス/普通牛乳/あおのり	玉ねぎ/にんじん/ピーマン/にんにく/乾しいたけ/小ねぎ	牛乳 たこ焼き風ポテト		559 kcal	たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g
18 月	ご飯 しらすの佃煮 白身魚の天ぷら 切干大根のサラダ 清汁(大根・えのき)	精白米/三温糖/ごま/薄力粉/サラダ油/マヨドレ/ごま油/粉糖	しらす/たら/干ひじき/かつお節/普通牛乳/絹ごし豆腐	切干し大根/きゅうり/にんじん/えのきたけ/だいこん/乾しいたけ/小ねぎ	牛乳 豆腐ドーナツ		563 kcal	たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g
19 火	ご飯 麻婆春雨 人参しりしり 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	精白米/春雨/ごま油/三温糖/片栗粉/さつま芋/じゃが芋/薄力粉/サラダ油	豚ひき肉/赤味噌/ツナ/かつお節/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/普通牛乳	深ねぎ/玉ねぎ/にんじん/乾しいたけ/しょうが/にんにく/ピーマン/小ねぎ	牛乳 揚げ芋		562 kcal	たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.7 g
20 水	ハヤシライス 竹輪と胡瓜のおかか和え たまごスープ	精白米/無塩バター/三温糖/片栗粉	牛肉/ちくわ/かつお節/鶏卵/普通牛乳/キャンディチーズ	玉ねぎ/にんじん/グリーンピース/マッシュルーム(缶)/トマト(缶)/きゅうり/乾しいたけ/小ねぎ/バナナ	牛乳 バナナ チーズ(カット)		572 kcal	たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.8 g
21 木	ご飯 ポークチャップ 玉ねぎのゆかり和え コンソメスープ	精白米/サラダ油/米粉/三温糖/黒砂糖	豚肉/普通牛乳/粉寒天/きな粉/調製豆乳	玉ねぎ/にんじん/ピーマン/しめじ/キャベツ/コーン/ゆかり	牛乳 きなこよせ		559 kcal	たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.4 g
月平均栄養価					エネルギー	563 kcal	たんぱく質	22.2 g
					脂 質	15.4 g	食塩相当量	2.1 g

令和8年

5月分

3歳以上児献立表

福岡キャナル保育園 2ページ

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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		
22 ／ 金	ご飯 鶏肉の塩照焼き トマトときゅうりのサラダ 中華スープ	精白米／ごま油	鶏肉／塩昆布／飲む ヨーグルト／鮭	しょうが／トマト／ きゅうり／えのきたけ ／玉ねぎ／にんじん／ 乾しいたけ／小ねぎ	飲むヨーグルト 鮭おにぎり	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.5 g
23 ／ 土	ちゃんぽん 豚肉とキャベツの春巻き リンゴゼリー	干し中華めん／ごま油 ／サラダ油／ぎょうざ の皮／ゼリー(リンゴ) ／食パン／三温糖／薄 力粉	豚肉／かまぼこ／豚ひ き肉／普通牛乳／きな 粉	キャベツ／もやし／に んじん／しょうが	牛乳 きなこクリームサンド	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 4.1 g
25 ／ 月	ご飯 納豆和え 鮭の照り焼き ツナサラダ 味噌汁(じゃが芋・椎茸)	精白米／ごま／マヨド レ／じゃが芋／ホット ケーキミックス	納豆／しらす／かつお 節／鮭／ツナ／カット わかめ／合わせ味噌／ にぼし／普通牛乳／調 製豆乳／粒あん	小ねぎ／しょうが／ キャベツ／きゅうり／ にんじん／コーン／乾 しいたけ	牛乳 小豆蒸しパン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.2 g
26 ／ 火	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・ニラ)	精白米／サラダ油／三 温糖／ごま／ホット ドック皮	豚肉／木綿豆腐／カッ トわかめ／合わせ味噌 ／にぼし／普通牛乳／ 豚ひき肉	玉ねぎ／しょうが／ きゅうり／にんじん／ コーン／にら	牛乳 サモサ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.9 g
27 ／ 水	バターロール キャベツと肉団子のスープ マカロニサラダ ヨーグルト	バターロール／片栗粉 ／春雨／ごま油／マカ ロニ／マヨドレ／精白 米／ごま	鶏ミンチ／鶏卵／ヨー グルト／普通牛乳／塩 昆布	玉ねぎ／キャベツ／に んじん／乾しいたけ／ きゅうり／コーン	牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.5 g
28 ／ 木	チキンカレー 青梗菜の中華サラダ バナナ	精白米／じゃが芋／サ ラダ油／三温糖／ごま 油／スイートポテトパ ン／カレールウ	鶏肉／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／し めじ／ピーマン／しょ うが／にんにく／チン ゲンサイ／コーン／バ ナナ	牛乳 スイートポテトパン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g
29 ／ 金	ねぎ塩うどん じゃーまんポテト ちくわの磯辺揚げ	うどん／ごま油／じゃ が芋／天ぷら粉／サラ ダ油／さつまいも／薄 力粉／三温糖／無塩バ ター	鶏肉／ウインナー／あ おのり／ちくわ／飲む ヨーグルト／鶏卵／普 通牛乳	キャベツ／しめじ／深 ねぎ／コーン	飲むヨーグルト さつま芋蒸しパン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 4.0 g
30 ／ 土	チャブチェ丼 わかめスープ オレンジゼリー	精白米／春雨／ごま油 ／ごま／ゼリー(オレ ンジ)／薄力粉／三温 糖／無塩バター	豚肉／カットわかめ／ 普通牛乳／ホイップク リーム／鶏卵	にんじん／ピーマン／ 黄パプリカ／玉ねぎ／ 乾しいたけ／小ねぎ／ メロン	牛乳 メロンのカップケーキ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.7 g
月平均栄養価				エネルギー 563 kcal 脂 質 15.4 g	たんぱく質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g	



- ♡1日(金)は、お誕生日メニューです
- ♡マヨドレは卵不使用のマヨネーヌ風調味料です
- ♡食材の仕入れにより、内容が変更になる場合があります

