



# 5月給食献立表(12か月~18か月頃)

2026年05月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食 	ご飯 赤魚の煮付け じゃが芋の三色煮 すまし汁	米 三温糖 じゃが芋、三温糖	赤魚  豆腐、わかめ	人参、グリーンピース 小松菜、えのきたけ	しょう油 しょう油、鰹だし 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ 	牛乳 きなこ蒸しパン	小麦粉、なたね油、きび砂糖	牛乳 きな粉		ベーキングパウダー、塩
07 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食 	サバ缶の炊き込みご飯 きゃべつのごま和え みそ汁	米 三温糖、すりごま	さば(水煮)  みそ、わかめ	えのきたけ、人参、ごぼう、グリーンピース、土生姜 きゃべつ、人参 玉ねぎ、きゃべつ、人参	しょう油、酒 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ビスケット	ビスケット	牛乳		
08 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 春雨のしょう油炒め 豆腐スープ	米 春雨、なたね油	牛肉 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ 玉ねぎ、小松菜、えのきたけ	しょう油、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ 	牛乳 ぼたもち	じゃが芋、米、きび砂糖、すりごま	牛乳 みそ		塩
11 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ひじき御飯 五色サラダ みそ汁	米、なたね油、三温糖 三温糖、なたね油 じゃが芋	鶏ひき肉、油揚げ、ひじき ツナ みそ	人参、グリーンピース ほうれん草、きゃべつ、人参、コーン(冷凍) 玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油、鰹だし、塩 米酢、しょう油 煮干し
	午後おやつ 	牛乳 ヨーグルトパン	小麦粉、なたね油、きび砂糖	牛乳 ヨーグルト(無糖)		ベーキングパウダー
12 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 とんかつ ゆで野菜 すまし汁	米 パン粉、なたね油、小麦粉 マヨドレ	豚肉(ヒレ)  豆腐、わかめ	きゃべつ、人参、きゅうり みつば	塩、こしょう 塩 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ 	牛乳 シュガーポテト	さつま芋、なたね油、グラニュー糖	牛乳		
13 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食 	ご飯 鯖の生姜煮 みそ汁 じゃが芋含め煮	米 三温糖 じゃが芋、三温糖	さば  豆腐、みそ	土生姜 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ 	牛乳 焼きうどん・ソース	ゆでうどん、なたね油	牛乳 豚肉、青のり	きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、人参	ウスターソース、塩
14 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食 和食の日	豆ご飯 鶏じゃが みそ汁	米 じゃが芋、突きこんにやく、三温糖、なたね油	鶏もも肉 みそ、油揚げ	えんどう豆 玉ねぎ、人参 もやし、小松菜、人参、青ねぎ	塩 しょう油 煮干し
	午後おやつ 	牛乳 バタートースト	バター、食パン 6枚切り	牛乳		グリーンティー
15 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の含め煮 みそ汁	米 三温糖 なたね油、三温糖	鶏もも肉 油揚げ 豆腐、みそ	人参、干切り大根、グリーンピース 玉ねぎ、小松菜、人参	しょう油、酒 しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ 	牛乳 きなこおにぎり	わらび餅粉、きび砂糖	牛乳 きな粉	アガー	塩
18 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 マーボー豆腐 シルバーサラダ	米 片栗粉、なたね油、三温糖 春雨、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ ささみ	玉ねぎ、青ねぎ、干しいたけ、土生姜 きゅうり、人参	しょう油 米酢、酒、しょう油、塩
	午後おやつ 	牛乳 メープルケーキ	ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳 牛乳		



\* 都合により 給食内容が変更になることがあります。  
今月の給食目標・・・食事の前は手をきれいに洗いましょう

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。



# 5月給食献立表(12か月~18か月頃)

2026年05月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 牛肉ときゃべつの炒め物 みそ汁	米 なたね油、砂糖 おつゆ麩	牛肉 みそ	きゃべつ、玉ねぎ、人参、にら、にんにく チンゲンサイ、玉ねぎ	しょう油、酒 煮干し
	午後おやつ	コーンご飯のおにぎり	米、もち米		コーン(冷凍)	しょう油、昆布、塩
20 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ふきのそぼろご飯 きゃべつの甘酢和え みそ汁	米、三温糖 三温糖、なたね油	鶏ひき肉 ツナ みそ、油揚げ	人参、コーン(冷凍)、ふき きゃべつ、きゅうり 玉ねぎ、チンゲンサイ、人参、青ねぎ	しょう油、みりん、塩 米酢、塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 塩せんべい バナナ	塩せんべい	牛乳	バナナ	
21 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ビビンバ わかめスープ ぶどうゼリー	米、三温糖、ごま油 ぶどうゼリー	牛ひき肉 豆腐、わかめ	ほうれん草、もやし、コーン(冷凍)、人参、千切り大根、土生姜 きゃべつ、人参	しょう油、酒 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 お米De国産ブルーベリーのタルト	ブルーベリータルト	牛乳		
22 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 白身魚フライ ごま和え みそ汁	米 小麦粉、パン粉、なたね油 すりごま、三温糖 じゃが芋	白身魚 絹厚揚げ、みそ	きゃべつ、小松菜、人参 玉ねぎ、青ねぎ、人参	塩、こしょう しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 スナックパン	スナックパン	牛乳		
25 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	中華丼 あっさりスープ バナナ	米、片栗粉、なたね油、ごま油 おつゆ麩	豚肉	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、竹の子水煮、干しいたけ 玉ねぎ、えのきたけ、にら バナナ	しょう油、塩 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 じゃが芋入りボンデゲージョ	じゃが芋、片栗粉、なたね油、きび砂糖	牛乳 牛乳、粉チーズ		ベーキングパウダー、塩
26 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 かれのい照り焼き 小松菜のごま和え みそ汁	米 三温糖 すりごま、三温糖 じゃが芋	かれのい みそ、わかめ	小松菜、人参、コーン(冷凍) 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	ソース飯	米、なたね油	平天	きゃべつ	お好みソース、ウスターソース、塩、こしょう
27 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 鶏の香り煮 野菜ソテー みそ汁	米 三温糖 なたね油	鶏もも肉 豆腐、みそ	土生姜、にんにく きゃべつ、ほうれん草、人参 玉ねぎ、えのきたけ、青ねぎ	しょう油、米酢 塩、こしょう 煮干し
	午後おやつ	牛乳 きなこサンド	きび砂糖、食パン10枚切り	牛乳 調整豆乳、きな粉		
28 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ビーフカレー ひじきサラダ	米、じゃが芋、なたね油 マヨドレ、三温糖	牛肉 ツナ、ひじき	玉ねぎ、人参 きゃべつ、ほうれん草、人参	カレールー(アレルギーフリー)、塩、こしょう しょう油
	午後おやつ	オレンジゼリー ソフトせんべい	きび砂糖 ソフトせんべい		オレンジ濃縮果汁、アガー	
29 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鮭のムニエル ゆで野菜 みそ汁	米 米粉、なたね油 マヨドレ	さけ 豆腐、みそ	きゃべつ、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、小松菜	塩、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 スパゲティナーポリタン	スパゲティ、なたね油	牛乳 ロースハム短冊	玉ねぎ、人参、ピーマン	ケチャップ、塩、こしょう



\* 都合により 給食内容が変更になることがあります。  
今月の給食目標・・・食事の前は手をきれいに洗いましょう

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。