

2026



## 5月の献立



うらわポポロ保育園

完了食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質	
			献立名	材料			
1	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》ちまき風混ぜ込みごはん こいのぼりハンバーグ みそ汁 オレンジ	米 ツナフレーク缶 チンゲン菜 人参 オイスターソース 鶏肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 青ネギ 焼ふ オレンジ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	451kcal 18.2g	
2	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 豚肉と大根の煮物 キャベツと玉子のあおさ炒め みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 大根 人参 玉子 キャベツ あおさ粉 しめじ じゃが芋	牛乳 鶏うどん	479kcal 22.5g	
4	月	休園 みどりの日					
5	火	休園 こどもの日					
6	水	休園 振替休日					
7	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のコーンクリームチーズ焼き 豚肉と野菜のごま煮 みそ汁 みかん	米 鮭 クリームコーン缶 スライスチーズ 玉ねぎ パセリ粉 豚肉 チンゲン菜 人参 いり胡麻 焼ふ ゴボウ みかん	牛乳 ジャムおから蒸しパン	488kcal 20.8g	
8	金	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン 白菜と玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン 玉子 白菜 ぶなしめじ さつま芋 牛乳	牛乳 鉄強化チーズ しらすおかかおにぎり	490kcal 19.7g	
9	土	牛乳 ビスケット	ご飯 ツナ入り玉子焼き ひじきと粉豆腐煮 豚汁 みかん	米 ツナフレーク缶 玉ねぎ 玉子 チンゲン菜 人参 ひじき 粉とうふ 豚肉 なす 油揚げ みかん	牛乳 かぼちゃまんじゅう	536kcal 21.5g	
11	月	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 白糸タラのパン粉焼き 豚肉と大根の玉子とじ煮 みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 白糸タラ 人参 豚肉 大根 インゲン 玉子 じゃが芋 焼ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 セサミビスコッティ	493kcal 19.3g	
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉と白菜のみそ煮 豆腐サラダ すまし汁	米 鶏肉 白菜 小松菜 豆腐 きゅうり 人参 パプリカ 油揚げ 玉ねぎ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	491kcal 22.8g	
13	水	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのから揚げ かぼちゃ煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 万能ねぎ もやし カットワカメ パナナ	牛乳 オレンジ カラメル風おふラスク	422kcal 12.8g	
14	木	牛乳 ビスケット	天津飯風 キャベツのごまサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 玉子 グリンピース キャベツ コーン いり胡麻 大根 長ねぎ	牛乳 ヨーグルトケーキ	517kcal 20.2g	
15	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏ハンバーグ もやしのツナサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 牛乳 人参 もやし ツナフレーク缶 チンゲン菜 万能ねぎ 焼ふ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	451kcal 17.9g	
16	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 豚肉と大根の煮物 キャベツと玉子のあおさ炒め みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 大根 人参 玉子 キャベツ あおさ粉 しめじ じゃが芋	牛乳 鶏うどん	479kcal 22.5g	
18	月	牛乳 せんべい	チキンカレーライス 切干大根ときゅうりのマヨ和え オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 切干大根 きゅうり コーン オレンジ	牛乳 レーズン甘食風	536kcal 16.6g	
19	火	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 助宗タラのてり焼き かぼちゃと豚肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 ひじき 助宗タラ 玉ねぎ パセリ かぼちゃ 豚肉 人参 花ふ 油揚げ アップルジュース 粉寒天	牛乳 米粉みそ蒸しパン	513kcal 18.9g	
20	水	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と鶏肉のとりみ煮 チャブチェ(春雨の炒め物) みそ汁	米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 玉子 春雨 玉ねぎ 小松菜 カットワカメ じゃが芋	牛乳 洋ナシ寒天 おこめリング	455kcal 18.0g	
21	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のコーンクリームチーズ焼き 豚肉と野菜煮 みそ汁 ヨーグルト	米 鮭 クリームコーン缶 スライスチーズ 玉ねぎ パセリ 豚肉 チンゲン菜 人参 いり胡麻 焼ふ ゴぼう ヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	491kcal 21.6g	
22	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》春野菜のスパゲティナポリタン 白菜と玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 スナップエンドウ グリーンアスパラ 玉子 白菜 ぶなしめじ さつま芋 牛乳	牛乳 鉄強化チーズ しらすおかかおにぎり	492kcal 19.8g	
23	土	牛乳 ビスケット	ご飯 ツナ入り玉子焼き ひじきと粉豆腐煮 豚汁 みかん	米 ツナフレーク缶 玉ねぎ 玉子 チンゲン菜 人参 ひじき 粉とうふ 豚肉 なす 油揚げ みかん	牛乳 かぼちゃまんじゅう	536kcal 21.5g	
25	月	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 白糸タラのパン粉焼き 豚肉と大根の玉子とじ煮 みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 白糸タラ 人参 豚肉 大根 インゲン 玉子 じゃが芋 焼ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 セサミビスコッティ	494kcal 19.3g	
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉と白菜のみそ煮 豆腐サラダ すまし汁	米 鶏肉 白菜 小松菜 豆腐 きゅうり 人参 パプリカ 油揚げ 玉ねぎ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	491kcal 22.8g	
27	水	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのから揚げ かぼちゃ煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 万能ねぎ もやし カットワカメ パナナ	牛乳 オレンジ カラメル風おふラスク	422kcal 12.8g	
28	木	牛乳 ビスケット	天津飯風 キャベツのごまサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 玉子 グリンピース キャベツ コーン いり胡麻 大根 長ねぎ	牛乳 ヨーグルトケーキ	517kcal 20.2g	
29	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏ハンバーグ もやしのツナサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 牛乳 人参 もやし ツナフレーク缶 チンゲン菜 万能ねぎ 焼ふ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	451kcal 17.9g	
30	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 豚肉と大根の煮物 キャベツと玉子のあおさ炒め みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 大根 人参 玉子 キャベツ あおさ粉 しめじ じゃが芋	牛乳 鶏うどん	479kcal 22.5g	

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



## 5月の献立



うらわボボロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
1	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》ちまき風混ぜ込みごはん こいのぼりハンバーグ みそ汁 オレンジ	米 ツナフレーク缶 チンゲン菜 人参 オイスターソース 鶏肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 青ネギ 焼ふ オレンジ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	462kcal 18.2g
2	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 豚肉と大根の煮物 キャベツと玉子のおおさ炒め みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 大根 人参 玉子 キャベツ あおさ粉 しめじ じゃが芋	牛乳 鶏うどん	483kcal 22.6g
4	月		休園 みどりの日			
5	火		休園 こどもの日			
6	水		休園 振替休日			
7	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のコーンクリームチーズ焼き 豚肉と野菜のごま煮 みそ汁 みかん	米 鮭 クリームコーン缶 スライスチーズ 玉ねぎ パセリ粉 豚肉 チンゲン菜 人参 いり胡麻 焼ふ ゴボウ みかん	牛乳 ジャムおから蒸しパン	496kcal 20.9g
8	金	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン 白菜と玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン 玉子 白菜 ぶなしめじ さつま芋 牛乳	牛乳 鉄強化チーズ しらすおかかおにぎり	501kcal 19.7g
9	土	牛乳 ビスケット	ご飯 ツナ入り玉子焼き ひじきと粉豆腐煮 豚汁 みかん	米 ツナフレーク缶 玉ねぎ 玉子 チンゲン菜 人参 ひじき 粉とうふ 豚肉 なす 油揚げ みかん	牛乳 かぼちゃまんじゅう	544kcal 21.6g
11	月	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 白糸タラのパン粉焼き 豚肉と大根の玉子とじ煮 みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 白糸タラ 人参 豚肉 大根 インゲン 玉子 じゃが芋 焼ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 セサミビスコッティ	501kcal 19.4g
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉と白菜のみそ煮 豆腐サラダ すまし汁	米 鶏肉 白菜 小松菜 豆腐 きゅうり 人参 パプリカ 油揚げ 玉ねぎ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	495kcal 22.9g
13	水	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのから揚げ かぼちゃ煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 万能ねぎ もやし カットワカメ パナナ	牛乳 オレンジ キャラメル風おふラスク	424kcal 12.8g
14	木	牛乳 ビスケット	天津飯風 キャベツのごまサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 玉子 グリーンピース キャベツ コーン いり胡麻 大根 長ねぎ	牛乳 ヨーグルトケーキ	525kcal 20.3g
15	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏ハンバーグ もやしのツナサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 牛乳 人参 もやし ツナフレーク缶 チンゲン菜 万能ねぎ 焼ふ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	462kcal 17.9g
16	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 豚肉と大根の煮物 キャベツと玉子のおおさ炒め みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 大根 人参 玉子 キャベツ あおさ粉 しめじ じゃが芋	牛乳 鶏うどん	483kcal 22.6g
18	月	牛乳 せんべい	チキンカレーライス 切干大根ときゅうりのマヨ和え オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 切干大根 きゅうり コーン オレンジ	牛乳 レーズン甘食風	544kcal 16.7g
19	火	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 助宗タラのてり焼き かぼちゃと豚肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 ひじき 助宗タラ 玉ねぎ パセリ かぼちゃ 豚肉 人参 花ふ 油揚げ アップルジュース 粉寒天	牛乳 米粉みそ蒸しパン	517kcal 19.0g
20	水	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と鶏肉のとろみ煮 チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁	米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 玉子 春雨 玉ねぎ 小松菜 カットワカメ じゃが芋	牛乳 洋ナシ寒天 おこめリング	457kcal 18.1g
21	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のコーンクリームチーズ焼き 豚肉と野菜煮 みそ汁 ヨーグルト	米 鮭 クリームコーン缶 スライスチーズ 玉ねぎ パセリ 豚肉 チンゲン菜 人参 いり胡麻 焼ふ ごぼう ヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	499kcal 21.7g
22	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》春野菜のスパゲティナポリタン 白菜と玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 スナックエンドウ グリーンアスパラ 玉子 白菜 ぶなしめじ さつま芋 牛乳	牛乳 鉄強化チーズ しらすおかかおにぎり	503kcal 19.8g
23	土	牛乳 ビスケット	ご飯 ツナ入り玉子焼き ひじきと粉豆腐煮 豚汁 みかん	米 ツナフレーク缶 玉ねぎ 玉子 チンゲン菜 人参 ひじき 粉とうふ 豚肉 なす 油揚げ みかん	牛乳 かぼちゃまんじゅう	544kcal 21.6g
25	月	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 白糸タラのパン粉焼き 豚肉と大根の玉子とじ煮 みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 白糸タラ 人参 豚肉 大根 インゲン 玉子 じゃが芋 焼ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 セサミビスコッティ	502kcal 19.4g
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉と白菜のみそ煮 豆腐サラダ すまし汁	米 鶏肉 白菜 小松菜 豆腐 きゅうり 人参 パプリカ 油揚げ 玉ねぎ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	495kcal 22.9g
27	水	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのから揚げ かぼちゃ煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 万能ねぎ もやし カットワカメ パナナ	牛乳 オレンジ キャラメル風おふラスク	424kcal 12.8g
28	木	牛乳 ビスケット	天津飯風 キャベツのごまサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 玉子 グリーンピース キャベツ コーン いり胡麻 大根 長ねぎ	牛乳 ヨーグルトケーキ	525kcal 20.3g
29	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏ハンバーグ もやしのツナサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 牛乳 人参 もやし ツナフレーク缶 チンゲン菜 万能ねぎ 焼ふ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	462kcal 17.9g
30	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 豚肉と大根の煮物 キャベツと玉子のおおさ炒め みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 大根 人参 玉子 キャベツ あおさ粉 しめじ じゃが芋	牛乳 鶏うどん	483kcal 22.6g

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



## 5月の献立



うらわポロ保育園

幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	金	《イベント給食》ちまき風混ぜ込みごはん こいのぼりハンバーグ みそ汁 オレンジ	米 ツナフレーク缶 チンゲン菜 人参 オイスターソース 鶏肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 青ネギ 焼ふ オレンジ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	547kcal 21.8g
2	土	ふりかけごはん 豚肉と大根の煮物 キャベツと玉子のあおさ炒め みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 大根 人参 玉子 キャベツ あおさ粉 しめじ じゃが芋	牛乳 鶏うどん	583kcal 27.6g
4	月	休園 みどりの日			
5	火	休園 こどもの日			
6	水	休園 振替休日			
7	木	ご飯 鮭のコーンクリームチーズ焼き 豚肉と野菜のごま煮 みそ汁 みかん	米 鮭 クリームコーン缶 スライスチーズ 玉ねぎ パセリ粉 豚肉 チンゲン菜 人参 いり胡麻 焼ふ ゴボウ みかん	牛乳 ジャムおから蒸しパン	594kcal 25.3g
8	金	スパゲティナポリタン 白菜と玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン 玉子 白菜 ぶなしめじ さつま芋 牛乳	牛乳 鉄強化チーズ しらすおかおにぎり	598kcal 23.9g
9	土	ご飯 ツナ入り玉子焼き ひじきと粉豆腐煮 豚汁 みかん	米 ツナフレーク缶 玉ねぎ 玉子 チンゲン菜 人参 ひじき 粉とうふ 豚肉 なす 油揚げ みかん	牛乳 かぼちゃまんじゅう	658kcal 26.2g
11	月	ふりかけごはん 白糸タラのパン粉焼き 豚肉と大根の玉子とじ煮 みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 白糸タラ 人参 豚肉 大根 インゲン 玉子 じゃが芋 焼ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 セサミビスコッティ	602kcal 23.3g
12	火	ご飯 鶏肉と白菜のみそ煮 豆腐サラダ すまし汁	米 鶏肉 白菜 小松菜 豆腐 きゅうり 人参 パプリカ 油揚げ 玉ねぎ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	599kcal 28.0g
13	水	ご飯 カラスカレイのから揚げ かぼちゃ煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 万能ねぎ もやし カットワカメ パナナ	牛乳 オレンジ カラメル風おふラスク	508kcal 14.6g
14	木	天津飯風 キャベツのごまサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 玉子 グリンピース キャベツ コーン いり胡麻 大根 長ねぎ	牛乳 ヨーグルトケーキ	633kcal 24.5g
15	金	ご飯 鶏ハンバーグ もやしのツナサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 牛乳 人参 もやし ツナフレーク缶 チンゲン菜 万能ねぎ 焼ふ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	547kcal 21.5g
16	土	ふりかけごはん 豚肉と大根の煮物 キャベツと玉子のあおさ炒め みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 大根 人参 玉子 キャベツ あおさ粉 しめじ じゃが芋	牛乳 鶏うどん	583kcal 27.6g
18	月	チキンカレーライス 切干大根ときゅうりのマヨ和え オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 切干大根 きゅうり コーン オレンジ	牛乳 レーズン甘食風	660kcal 19.7g
19	火	ひじきご飯 助宗タラのてり焼き かぼちゃと豚肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 ひじき 助宗タラ 玉ねぎ パセリ かぼちゃ 豚肉 人参 花ふ 油揚げ アップルジュース 粉寒天	牛乳 米粉みそ蒸しパン	628kcal 22.8g
20	水	ご飯 豆腐と鶏肉ののろみ煮 チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁	米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 玉子 春雨 玉ねぎ 小松菜 カットワカメ じゃが芋	牛乳 洋ナシ寒天 おこめリング	552kcal 21.7g
21	木	ご飯 鮭のコーンクリームチーズ焼き 豚肉と野菜煮 みそ汁 ヨーグルト	米 鮭 クリームコーン缶 スライスチーズ 玉ねぎ パセリ 豚肉 チンゲン菜 人参 いり胡麻 焼ふ ごぼう ヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	599kcal 26.4g
22	金	《イベント給食》春野菜のスパゲティナポリタン 白菜と玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 スナップエンドウ グリーンアスパラ 玉子 白菜 ぶなしめじ さつま芋 牛乳	牛乳 鉄強化チーズ しらすおかおにぎり	601kcal 24.0g
23	土	ご飯 ツナ入り玉子焼き ひじきと粉豆腐煮 豚汁 みかん	米 ツナフレーク缶 玉ねぎ 玉子 チンゲン菜 人参 ひじき 粉とうふ 豚肉 なす 油揚げ みかん	牛乳 かぼちゃまんじゅう	658kcal 26.2g
25	月	ふりかけごはん 白糸タラのパン粉焼き 豚肉と大根の玉子とじ煮 みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 白糸タラ 人参 豚肉 大根 インゲン 玉子 じゃが芋 焼ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 セサミビスコッティ	604kcal 23.3g
26	火	ご飯 鶏肉と白菜のみそ煮 豆腐サラダ すまし汁	米 鶏肉 白菜 小松菜 豆腐 きゅうり 人参 パプリカ 油揚げ 玉ねぎ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	599kcal 28.0g
27	水	ご飯 カラスカレイのから揚げ かぼちゃ煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 万能ねぎ もやし カットワカメ パナナ	牛乳 オレンジ カラメル風おふラスク	508kcal 14.6g
28	木	天津飯風 キャベツのごまサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 玉子 グリンピース キャベツ コーン いり胡麻 大根 長ねぎ	牛乳 ヨーグルトケーキ	633kcal 24.5g
29	金	ご飯 鶏ハンバーグ もやしのツナサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 牛乳 人参 もやし ツナフレーク缶 チンゲン菜 万能ねぎ 焼ふ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	547kcal 21.5g
30	土	ふりかけごはん 豚肉と大根の煮物 キャベツと玉子のあおさ炒め みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 大根 人参 玉子 キャベツ あおさ粉 しめじ じゃが芋	牛乳 鶏うどん	583kcal 27.6g

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合もあります。