



用賀なのはな保育園
深沢分園

2026年5月

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	金	ごはん かつおの竜田揚げ 切干し大根の ゆかり和え 春キャベツの味噌汁 果物	米 かつお、酒、しょうゆ、しょうが、片栗粉、油 切干だいこん、きゅうり、にんじん、ごま、しそふりかけ ごま油 キャベツ、たけのこ、たまねぎ、煮干だし汁、みそ	柏餅風蒸しパン 米粉、豆乳、砂糖 ベーキングパウダー よもぎ、あずき 調製豆乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.6 g
2	16 30 土	豚丼 野菜の浅漬け かぶの味噌汁 果物	米、豚肉、しょうが、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん ごま、砂糖 キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、あおのり かぶ、かぶの葉、ねぎ、煮干だし汁、みそ	せんべい クラッカー 調製豆乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.1 g
7	21 木	コッペパン カルシウムバーグ かぼちゃのサラダ チンゲン菜スープ 果物	コッペパン 豚肉、鶏肉、おから、たまねぎ、ひじき、食塩、砂糖、油 ケチャップ、ソース かぼちゃ、マヨドレ、豆乳、砂糖、しょうゆ、ごま チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、塩麹 酒、みりん	焼きおにぎり 米、しょうゆ、ごま ごま油、あおのり 麦茶	エネルギー 444 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.0 g
8	金	ごはん かじき甘酢ソースが 小松菜のごまあえ 新じゃがの味噌汁 果物	米 かじき、片栗粉、油、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、酢 こまつな、にんじん、もやし、砂糖、ごま、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、さやえんどう、煮干だし汁、みそ	さつまいも米粉クッキー 米粉、さつまいも、米油 砂糖、豆乳、黒ごま 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.3 g
9	23 土	ごはん ブルコギ キャベツのコーン煮 大根の味噌汁 果物	米 豚肉、酒、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごま油 しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん キャベツ、コーン缶、水、食塩 だいこん、豆腐、ねぎ、カットわかめ、煮干だし汁、みそ	せんべい クラッカー 調製豆乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.8 g
11	25 月	ごはん 鶏肉と新玉ねぎの 甘辛炒め のりじゃが 白菜の味噌汁 果物	米 鶏肉、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、しょうが、酒、油 じゃがいも、あおのり、食塩 はくさい、ねぎ、しめじ、カットわかめ、煮干だし汁、みそ	きなこクリームサンド 食パン、きな粉、牛乳 砂糖 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.0 g
12	26 火	肉うどん がね 果物	ゆでうどん、豚肉、たまねぎ、ねぎ、こまつな、豆腐 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩 にんじん、さつまいも、にら、米粉、片栗粉、油	梅昆布おにぎり 米、しそふりかけ 塩こんぶ 麦茶	エネルギー 430 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.4 g
13	27 水	ごはん 豆腐そぼろあんかけ きんぴらごぼう スナップエンドウの 味噌汁 果物	米 豚肉、ごま油、にんにく、にんじん、凍り豆腐、豆腐 はくさい、しめじ、かつおだし汁、砂糖、食塩 しょうゆ、片栗粉、万能ねぎ ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、ごま スナップえんどう、たまねぎ、じゃがいも、煮干だし汁 みそ	豆乳プリン 豆乳、砂糖、粉かんてん せんべい 麦茶	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.2 g

※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しのものを使用しています。

※パン類は卵無しものを提供しています。乳は含みます。

※ハム・ベーコン・ウィンナーは乳・卵無しのものを使用しています。





こんだて

用賀なのはな保育園
深沢分園

2026年5月

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
14	28	木 コッペパン 鮭のコーンポテト焼 ボイルブロッコリー ジュリエンスープ 果物	コッペパン さけ、じゃがいも、クリームコーン缶、食塩、チーズ ブロッコリー、食塩 キャベツ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁 食塩、しょうゆ	小松菜とそぼろのおにぎり 米、豚ひき肉、こまつな 酒、砂糖、しょうゆ みりん 麦茶	エネルギー 417 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 7.2 g
15	29	金 たけのこキーマカレー きゅうりの酢の物 はるさめスープ 果物	米、豚肉、油、にんにく、しょうが、カレー粉、 凍り豆腐、たけのこ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン 黄ピーマン、りんご、中濃ソース、ウスターソース しょうゆ、トマトピューレ、トマトジュース、米粉 きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、食塩 はるさめ、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ、ごま油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	豆乳蒸しパン 米粉、豆乳、砂糖 ベーキングパウダー 調製豆乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.6 g
18		月 ごはん 鰯のごまみそ焼 小松菜のおひたし アスパラと 根菜の麺汁 果物	米 さわら、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま こまつな、もやし、かつお節、しょうゆ アスパラガス、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒、本みりん	レモンシュガートースト 食パン、グラニュー糖 バター、レモン果汁 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.1 g
19		火 ソース焼きそば さつま芋のレモン煮 鶏汁 果物	焼きそばめん、油、豚肉、にんじん、たまねぎ キャベツ、にら、中濃ソース、食塩、あおのり さつまいも、レモン果汁、砂糖 鶏肉、豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ かつお・昆布だし汁、みそ	コーンバターおにぎり 米、コーン缶、バター、食塩 麦茶	エネルギー 572 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 17.1 g
20		水 ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 大根のごま昆布あえ ほうれんそうの 味噌汁 果物	米 鶏肉、砂糖、酒、塩麹 だいこん、きゅうり、塩こんぶ、ごま ほうれん草、たまねぎ、豆腐、煮干しだし汁、みそ	フライドポテト じゃがいも、油、食塩 調製豆乳	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.3 g
22		金 キャロットライス チキンカレーフライ キャベツとコーンの サラダ オニオンスープ 果物	米、にんじん、バター、パセリ 鶏肉、酒、しょうが、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、米粉 油 キャベツ、にんじん、コーン缶、マヨドレ、ごま 砂糖、しょうゆ、酢 たまねぎ、アスパラガス、かつおだし汁、食塩、しょうゆ	いちごカップケーキ 砂糖、食塩、油、豆乳 ベーキングパウダー、米粉 いちごジャム、いちご りんごジュース	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.5 g



旬の豆知

～新じゃがいも編

新じゃがいもとは…？

新じゃがいもは、じゃがいもの品種ではなく、収穫されてすぐに出荷されるじゃがいものことを指します。

一般的なじゃがいもは、収穫後に貯蔵して熟成されるのに対し、新じゃがいもは、貯蔵と熟成の期間を省いて収穫後すぐに出荷

【栄養素】

ビタミン類が豊富に含まれ、フランスでは『大地のりんご』ともいられています。

新じゃがいものビタミンCは、でんぷん質に守られているため、熱を加えても破壊されにくく、効率的に摂取することができます。

【保存方法】

冷蔵で保存するときは、キッチンペーパーで包



2026年度 5月離乳食献立表



用賀なのはな保育園

	中期	後期	完了期	主な材料		中期	後期	完了期	主な材料
1 (金)	ごはん 白身魚煮 紅白煮 キャベツ煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 白身魚煮 紅白煮 春キャベツの味噌汁		米 白身魚 味噌 大根 人参 キャベツ 玉ねぎ 昆布 かつお・昆布だし汁	13 27 (水)	ごはん 豆腐野菜あんかけ スナップエンドウ煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 豆腐野菜あんかけ 人参ごま和え スナップエンドウの味噌汁		米 片栗粉 ごま 砂糖 じゃがいも 豆腐 味噌 玉ねぎ 白菜 スナップエンドウ 人参 かつお・昆布だし汁
2 16 30 (土)	鶏そぼろ丼 きゅうり煮 人参煮 野菜スープ（汁のみ）	鶏そぼろ丼 野菜の青のり和え かぶの味噌汁		米 片栗粉 砂糖 鶏肉 味噌 きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ 青のり かつお・昆布だし汁	14 28 (木)	パン 白身魚煮 茹でブロッコリー じゃがいも煮 野菜スープ（汁のみ）	パン 茹で鮭 茹でブロッコリー コロコロポテト キャベツスープ		パン じゃがいも 白身魚 鮭 ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ 昆布 かつお・昆布だし汁
7 21 (木)	パン チキンと玉ねぎのとりみ煮 にんじん煮 かぼちゃ煮 野菜スープ（汁のみ）	パン チキンと玉ねぎのとりみ煮 かぼちゃサラダ チンゲン菜スープ		パン 片栗粉 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ チンゲン菜 昆布 かつお・昆布だし汁	15 29 (金)	キーマカレー風 きゅうり煮 さつまいも煮 野菜スープ（汁のみ）	キーマカレー風 きゅうり煮 さつまいも煮 野菜スープ（汁のみ）		米 さつまいも 鶏肉 おから 玉ねぎ 人参 トマトペースト きゅうり 昆布 かつお・昆布だし汁
8 (金)	ごはん 白身魚煮 小松菜煮 たまねぎ煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 茹で鮭 小松菜のおひたし 新じゃがの味噌汁		米 じゃがいも 白身魚 鮭 味噌 小松菜 玉ねぎ 人参 昆布 かつお・昆布だし汁	18 (月)	ごはん 白身魚煮 小松菜煮 人参煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 白身魚煮 小松菜のおひたし アスパラのすまし汁		米 白身魚 かつお節 小松菜 人参 大根 アスパラガス 玉ねぎ 大根 昆布 かつお・昆布だし汁
9 23 (土)	ごはん 鶏じゃが キャベツ煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 鶏じゃが キャベツ煮 大根の味噌汁		米 じゃがいも 鶏肉 味噌 白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 かつお・昆布だし汁	19 (火)	野菜煮込みうどん さつまいも煮 野菜スープ（汁のみ）	野菜煮込みうどん さつまいも煮 野菜スープ（汁のみ）		うどん さつまいも 鶏肉 豆腐 味噌 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 昆布
11 25 (月)	ごはん 鶏肉と白菜のうま煮 粉ふき芋 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 鶏肉と白菜のうま煮 粉ふき芋 たまねぎの味噌汁		米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 鶏肉 味噌 白菜 玉ねぎ 青のり かつお・昆布だし汁	20 (水)	ごはん ささみ豆腐煮 大根煮 きゅうり煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん ささみ豆腐煮 大根ときゅうりのごま和え ほうれん草の味噌汁		米 片栗粉 ごま 鶏肉 豆腐 味噌 大根 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 昆布 かつお・昆布だし汁
12 26 (火)	ささみうどん煮 にんじん煮 さつまいも煮 野菜スープ（汁のみ）	ぶた肉うどん にんじん煮 さつまいも煮 野菜スープ（汁のみ）		うどん さつまいも 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参 昆布 かつお・昆布だし汁	22 (金)	キャロットライス ささみ煮 キャベツ煮 玉ねぎ煮 野菜スープ（汁のみ）	キャロットライス チキンバーグ キャベツサラダ オニオンスープ		米 片栗粉 じゃがいも 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン アスパラガス トマトペースト 昆布 かつお・昆布だし汁

*主食は離乳食の進み具合に応じ、つぶし粥、1.0倍粥、7倍粥、5倍粥、軟飯、普通炊き パンはパン粥またはトーストで提供します。

*上段が午前食、下段が午後補食です。完了期は午前補食を食べます。

*離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。

*今月の魚は、たい・たら・鮭です。段階に応じ使用していきます。

*行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

*ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。