



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
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	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	鹿児島 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・卵無しのもを使用しています。

※パン類は卵無しのもを提供しています。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き ポイルブロッコリー 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、えのぎたけ、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 鱈のごまみそ焼 小松菜のおひたし アスパラと 根菜の麴汁 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、しょうゆ麴、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、塩麴 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

【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』ともいわれています。
 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

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