



# 令和8年度 5月の献立表

さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児		献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長 おやつ
	主食			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	調味料	午後おやつ	
1 (金)			ごはん 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	米、油 片栗粉 切ふ、砂糖 クラッカー	牛乳、プロセスチーズ 豆腐、鶏ひき肉、味噌 煮干し、白す干し むきえび、卵、すりごま	胡瓜、人参 万能ねぎ、干若布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 あられ
2 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん 豆乳タンタンめん バナナ	米、ごま油 干し中華めん せんべい	牛乳 豆乳、鶏ひき肉 味噌、赤味噌 すりごま	バナナ、青梗菜 トマト、生姜	酒 しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 サブレ
7 (木)			ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	米、油 じゃが芋 (以) 柏餅 (未) 丸ボーロ	牛乳 プレーンヨーグルト スキムミルク 鶏肉	玉葱、みかん缶 白桃缶、バナナ 人参 グリーンピース	カレールウ スープの素	牛乳 牛乳 かしわもち(以上児) 丸ボーロ(未満児)	牛乳 クッキー
8 (金)			ごはん 春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	米、片栗粉 マカロニ、油 春雨、砂糖	牛乳 豚肉、黄粉 しらす干し 卵	玉葱、キャベツ もやし、人参 さやいんげん 万能ねぎ	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ	牛乳 かりんとう
9 (土)			パン ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	パン、油 じゃが芋 砂糖 サブレ	牛乳 ゆで大豆、豚肉	玉葱、人参 えのき茸 グリーンピース 万能ねぎ、干若布	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 ウエハース
11 (月)			ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	米、ごま油 ホットケーキミックス 油、砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉、豆腐 かまぼこ	玉葱、キャベツ 人参、もやし たけのこ、さやいんげん 万能ねぎ、干椎茸	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 ビスケット
12 (火)			ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	米、砂糖 油 丸ボーロ	牛乳 厚揚げ、豚肉 味噌、煮干し かつお節	小松菜、玉葱 南瓜、人参 万能ねぎ	しょう油 みりん	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ
13 (水)			パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	パン、油 パン粉 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 鉄強化牛乳 合挽肉 鶏レバー 卵	トマト、玉葱 キャベツ、人参 スイートコーン パセリ	ケチャップ ウスターソース 塩 カレー粉 スープの素	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 ドーナツ
14 (木)			ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え そうめん汁	米、砂糖、油 ホットケーキミックス 干しそうめん	牛乳 鯖、豆乳 赤味噌、煮干し かつお節	ほうれん草、もやし 玉葱、人参 ブルーン、万能ねぎ 生姜、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 ココアとブルーの 豆乳蒸しパン	牛乳 せんべい
15 (金)			ごはん 鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	米、片栗粉 油、砂糖 クッキー	牛乳 鶏肉 味噌、煮干し	胡瓜、玉葱 人参、万能ねぎ	ケチャップ 酒、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ
16 (土)			ごはん 焼そば 青梗菜とえのきのスープ	米、油 干中華麺 おかき	牛乳 豚肉、さつま揚げ	キャベツ、青梗菜 玉葱、もやし えのき茸、人参 万能ねぎ、青のり	ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 ビスケット
18 (月)			ごはん ポークカレー 野菜サラダ	米、じゃが芋 油、砂糖 あられ	牛乳 スキムミルク 豚肉 おやついりこ	玉葱、キャベツ 人参、胡瓜 グリーンピース	カレールウ しょう油 酢 スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー
19 (火)	食育の日 		ごはん お魚ミートボール もやしと人参のごまあえ なめこと若布のみそ汁	米、片栗粉 油、砂糖 クラッカー	牛乳、スキムミルク プロセスチーズ 合挽肉、煮干し すりごま、味噌 白身魚すり身、豆腐	玉葱、もやし 人参、なめこ 胡瓜、万能ねぎ 干若布	ケチャップ しょう油 みりん 酒、塩	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 あられ
20 (水)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん かやくうどん バナナ	米、乾めん 油、砂糖 サブレ	牛乳 牛肉 油揚、煮干し かまぼこ	バナナ、人参 ほうれん草 出し昆布	しょう油 塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 ウエハース

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

※22日(火)は、誕生日会になります。

※23日(土)は、未満児クラスは、一口試食会があります。

色なしの日付は  
北九州市の献立です。

食育の日は、平尾台で作った  
無農薬、無肥料米の  
お米を使っています。





# 令和8年度 5月の献立表

さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	延長 おやつ
				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	調味料		
21 (木)			ごはん 和風マーボー春雨 青梗菜の卵スープ	米、ごま油 マカロニ、砂糖 片栗粉、春雨	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ、黄粉 卵	玉葱、青梗菜 人参、万能ねぎ 生姜	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ	牛乳 ビスケット
22 (金)	誕生会		中華風炊き込みごはん 魚のから揚げ きゅうりのなめたけ和え 玉ねぎのすまし汁・バナナ	米、ごま油 片栗粉、砂糖 上新粉、油 ゼリー	牛乳 白身魚、鶏肉 煮干し、油揚	バナナ、胡瓜 人参、玉葱 なめたけ、白葱 万能ねぎ、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 ゼリー	牛乳 カステラ
23 (土)			ごはん タンドリーチキン 野菜のマリネ ポテトスープ	米、じゃが芋 油、砂糖 オリーブ油 せんべい	牛乳 鶏肉 いりごま 調製豆乳、バター	玉葱、キャベツ 胡瓜、人参 パセリ、生姜 にんにく	ケチャップ、塩 酢、しょう油 カレー粉、みりん スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 サブレ
25 (月)			パン チーズ入りハンバーグ トマトと胡瓜のサラダ コンソープ	パン、片栗粉 ホットケーキミックス パン粉、油 クルトン、砂糖	牛乳 ピザチーズ 合挽肉、豆腐 卵	トマト、玉葱 スイートコーン 胡瓜、人参、パセリ	ケチャップ しょう油、酢 ウスターソース スープの素、塩	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 ビスケット
26 (火)			ごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め 厚揚げのスープ	米 丸ボーロ	牛乳 豚肉、厚揚げ	玉葱、キャベツ 人参、しめじ パプリカ、万能ねぎ	焼肉のたれ甘口 しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ
27 (水)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん 親子うどん バナナ	米、乾めん 油、砂糖 おかき	牛乳 鶏肉、煮干し かまぼこ 卵	バナナ、出し昆布 ほうれん草 人参、玉葱	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 かりんとう
28 (木)			ごはん 鶏天 ツナサラダ もずく汁	米、マヨドレ ホットケーキミックス 油、砂糖 てんぷら粉	牛乳 鶏肉、豆乳 まぐろ油漬 かつお節	もずく、キャベツ 人参、胡瓜 ブルー、万能ねぎ 出し昆布	しょう油 酢、塩 酒	牛乳 牛乳 ココアとブルーの 豆乳蒸しパン	牛乳 せんべい
29 (金)			ごはん 魚のみそ煮 切干大根の煮物 わかめのすまし汁	米、砂糖 ごま油 クッキー	牛乳 鯖、油揚 赤味噌、煮干し	人参、玉葱 切干大根、干若布 さやいんげん、生姜 万能ねぎ、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ
30 (土)			パン フォー キャベツののりサラダ	パン、米粉めん 油、ごま油 サブレ	牛乳 豚肉	キャベツ、人参 もやし、万能ねぎ 塩昆布、刻みのり にんにく	しょう油 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 ウエハース

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩当 相当量 g	
						A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
	平均栄養価	451	17.8	17.6	224	2	240	0.25	0.33	16	1.6
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価	575	22.7	20.7	277	2.5	293	0.31	0.42	19	2

\*平均栄養価は行事食を含む

**ちまきと柏餅**

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

**おままごとから学ぶ**

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角きんを身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭での台所のようなすよ〜く観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのですね。