



# 5月献立表

聖隷のお保育園 2026年5月乳児・完了食

☆印のついている献立について  
うさぎ/ひよこ・りす になります。  
成長に合わせて献立変更しています。

◎は、かみかみメニューです

## ◇お料理で全国制覇◇

今月の福井県には世界でも指折りの「恐竜博物館」があります。50体もの恐竜全身骨格や巨大ジオラマなど見応えたっぷりで！それにちなんで「恐竜の巣ごもりポテト」を提供します。当日はぜひサンプルケースを見て行ってくださいね！福井では「ソースカツ丼」も有名で、給食では「鶏肉のソースカツ風」を提供します。

♪ふくいうまいものうた♪ ~大坂うまいもの歌の替え歌~

ふくいには うんめえもんが ひつてに あるやぎー

そーすかつどん てんぽなうまい

ふくいには おもいでなあとこが ひつてに あるやぎ

きょうりゅうはくぶつかん えいへいじ

アメリカ民謡の「ゆかいな牧場」のリズムに乗せて歌います。



	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい	
昼食	ご飯 煮魚(ぶり) ほうれん草のたくあん和え みそ汁(玉葱・しめじ) バナナ お茶	
おやつ	牛乳 かりんとう・たまごせんべい	
エネルギー(kcal)	423	
蛋白質(g)	15.8	
脂質(g)	11.8	
食塩相当量(g)	1.4	

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
朝 おやつ				お茶 やわらかおかし	お茶 塩せんべい
昼食				ハヤシライス ◎ごぼうサラダ チーズ パン お茶	ご飯 つくねバーグ 白菜の昆布和え みそ汁(キャベツ・わかめ) オレンジ お茶
おやつ				お茶 こいのぼりごはん	牛乳 ☆メロンパン/きな粉パン
エネルギー(kcal)				479	460
蛋白質(g)				15.2	20.1
脂質(g)				17.5	14.1
食塩相当量(g)				1.4	1.6

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。  
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい	お茶 やわらかおかし	お茶 むらさきもせんべい	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい
昼食	ご飯 鯖の梅味噌焼き 春雨サラダ かきたま汁(青菜) パン お茶	ロールパン ドライカレー キャベツのパン和え チーズ やさしいスープ バナナ 牛乳	ご飯 白身魚の竜田揚げ 梅納豆和え みそ汁(わかめ・豆腐) キウイ お茶	ご飯 豚肉と彩り野菜の塩こうじ炒め もやしのツナ酢和え みそ汁(小松菜・玉葱) オレンジ お茶	和風スパゲティ かぼちゃのサラダ レタススープ メロン お茶
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	お茶 いなり寿司	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 じゃがバター	牛乳 ジャムロールサンド
エネルギー(kcal)	436	483	432	419	416
蛋白質(g)	19.0	17.3	20.5	15.6	15.8
脂質(g)	13.8	19.5	10.8	15.9	12.3
食塩相当量(g)	1.0	2.2	1.2	1.1	1.4

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金
朝 おやつ	お茶 むらさきもせんべい	お茶 野菜せんべい	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかし
昼食	ご飯 ◎鶏肉とごぼうの味噌炒め オーロラサラダ すまし汁(そうめん・わかめ) バナナ お茶	バターパン ツナの卵焼き キャベツのサラダ ジンジャースープ バナナ 牛乳	ご飯 サバのカレー焼き 春野菜のおかか和え みそ汁(大根・麩) パン お茶	しょうゆラーメン ひじきサラダ さつま芋の甘煮 メロン お茶	ご飯 鮭のごま味噌焼き 大根サラダ みそ汁(しめじ・キャベツ) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 やさしいゼリー・たまごボーロ	お茶 かんぴょうおにぎり	牛乳 ☆クリームパン/きな粉サンド	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	牛乳 やわらかサブレ・ミニ野菜スティック
エネルギー(kcal)	423	456	458	517	456
蛋白質(g)	16.1	16.8	17.9	17.7	16.3
脂質(g)	7.8	14.2	14.1	20.2	17.0
食塩相当量(g)	0.9	1.5	1.2	1.3	1.2

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 人参チップ	お茶 やわらかおかし	お茶 野菜せんべい	お茶 むらさきもせんべい	
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) マカロニサラダ すまし汁(玉葱・麩) お茶	黒糖ロール 若草焼き 梅風味サラダ ミネストローネ バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉のソースカツ風 恐竜の巣ごもりポテトサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ お茶	けんちんうどん れんこんサラダ トマト キウイ お茶	ご飯 サバの照り焼き チャプチェ みそ汁(豆腐・青菜) バナナ お茶	
おやつ	牛乳 ☆ロールカステラ/ジャムサンド	お茶 お好み焼き	牛乳 チーズホットケーキ	お茶 きなこのおはぎ	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	
エネルギー(kcal)	467	425	532	327	456	
蛋白質(g)	19.3	18.3	19.4	12.1	18.7	
脂質(g)	16.1	14.7	22.0	6.0	12.4	
食塩相当量(g)	0.9	1.4	1.2	1.0	1.3	



# 5月献立表

聖隷のお保育園 2026年5月離乳食

※中期食について  
おやつは付きません  
食パンの日は、お粥になります

## ◇お料理で全国制覇◇

今月の福井県には世界でも指折りの「恐竜博物館」があります。50体もの恐竜全身骨格や巨大ジオラマなど見応えたっぷりです！それにちなんで「恐竜の巣ごもりポテト」を提供します。当日はぜひサンプルケースを見て行ってくださいね！福井では「ソースカツ丼」も有名で、給食では「鶏肉のソースカツ風」を提供します。

♪ふくいうまいものうた♪ ~大坂うまいもの歌の替え歌~

ふくいには うんめえもんが ひつてに あるやぎー

そーすかつどん てんぽなうまい

ふくいには おもいでなあとこが ひつてに あるやぎ

きょうりゅうはくぶつかん えいへいじ

アメリカ民謡の「ゆかいな牧場」のリズムに乗せて歌います。



	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい	
昼食	お粥 煮魚(タラ) ほうれん草の煮浸し みそ汁(玉葱・しめじ) バナナ お茶	特別保育
おやつ	お茶 人参チップ・たまごせんべい	
エネルギー(kcal)	185	
蛋白質(g)	7.0	
脂質(g)	1.3	
食塩相当量(g)	0.9	

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
朝 おやつ				お茶 やわらかおかき	お茶 塩せんべい
昼食				お粥 トマト煮 ステーキ野菜 バナナ お茶	お粥 豆腐入りつくね 白菜の煮浸し みそ汁(キャベツ・わかめ) バナナ お茶
おやつ				お茶 こいのぼり粥	お茶 きな粉パン
エネルギー(kcal)				215	260
蛋白質(g)				8.7	12.9
脂質(g)				3.7	6.5
食塩相当量(g)				0.4	1.1

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。  
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 むらさきもせんべい	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい
昼食	お粥 カレーの甘味噌焼き じゃがいもと人参煮 かきたま汁(青菜) バナナ お茶	食パン ケチャップ煮 キャベツの煮浸し やさいスープ バナナ お茶	お粥 タラの煮付け 納豆和え みそ汁(わかめ・豆腐) バナナ お茶	お粥 鶏肉と野菜のそぼろ煮 野菜のツナ煮 みそ汁(小松菜・玉葱) バナナ お茶	野菜あんかけそうめん マッシュ南瓜 レタススープ バナナ お茶
おやつ	お茶 マカロニきな粉	お茶 磯粥	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 ジャムサンド
エネルギー(kcal)	297	215	254	197	309
蛋白質(g)	10.9	9.2	12.7	7.7	11.8
脂質(g)	8.9	4.4	7.3	2.3	3.3
食塩相当量(g)	0.7	1.2	1.0	0.9	1.1

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金
朝 おやつ	お茶 むらさきもせんべい	お茶 野菜せんべい	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかき
昼食	お粥 味噌鶏そぼろ煮 煮浸し すまし汁(そうめん・わかめ) バナナ お茶	食パン 焼きつくね キャベツの煮浸し やさいスープ バナナ お茶	お粥 カレーの照り煮 春野菜のおかか煮 みそ汁(大根・麩) バナナ お茶	あんかけにゅうめん スティック野菜 さつま芋の甘煮 バナナ お茶	お粥 鮭の煮つけ 大根煮 みそ汁(しめじ・キャベツ) バナナ お茶
おやつ	お茶 ゼリー・たまごボーロ	お茶 磯粥	お茶 きな粉サンド	お茶 蒸しパン	お茶 たまごボーロ・ミニ野菜スティック
エネルギー(kcal)	271	184	277	300	230
蛋白質(g)	9.7	8.7	9.7	9.8	8.3
脂質(g)	2.5	2.7	7.4	2.7	4.3
食塩相当量(g)	0.7	1.1	1.1	0.8	0.9

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 人参チップ	お茶 やわらかおかき	お茶 野菜せんべい	お茶 むらさきもせんべい	
昼食	お粥 鶏肉のり塩煮 マカロニ野菜煮 すまし汁(玉葱・麩) バナナ お茶	食パン 蒸しカレー おかか煮 ミネストローネ バナナ お茶	お粥 鶏肉だんご煮 マッシュポテト みそ汁(キャベツ・油揚げ) バナナ お茶	けんちんにゅうめん きゅうりと人参のスティック煮 トマト バナナ お茶	お粥 カレーの照り煮 ビーフンと野菜煮 みそ汁(豆腐・青菜) バナナ お茶	親子遠足
おやつ	お茶 ジャムサンド	お茶 お好み焼き風	お茶 チーズホットケーキ	お茶 きなこ粥	お茶 ヨーグルト・ウエハース	
エネルギー(kcal)	234	257	302	249	263	
蛋白質(g)	11.5	9.5	12.2	10.1	8.9	
脂質(g)	3.2	6.9	7.3	2.0	9.0	
食塩相当量(g)	0.7	0.8	1.0	0.6	0.9	