



5月 移行食献立表 (12~18ヶ月 パクパク)

2026年

さくらい保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名					午後のおやつ (乳・幼児)
			主食 (乳・幼児)	副食 1 (乳・幼児)	副食 2 (乳・幼児)	副食 3 (乳・幼児)	汁物 (乳・幼児)	
1	金	麦茶・雑穀せんべい	ごはん	さわらのパン粉焼き	切干大根サラダ		すまし汁	麦茶 こいのぼりケーキ
		米		サワラ 塩 米粉 マヨドレ 米粉パン粉	切干大根 きゅうり・人参 ツナ缶 しょうゆ・酢 砂糖・白ごま・油		鶏肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	米粉 ベーキングパウダー 豆乳 砂糖 油 ココア 粉糖・レモン汁
2	土	麦茶・雑穀せんべい	チャーハン		フルーツ		みそ汁	麦茶 鮭おにぎり
		米 豚肩小間 人参・細ねぎ 油 しょうゆ・中華だし 塩・コショウ ごま油			バナナ		豆腐 わかめ だし汁 みそ	米 鮭フレーク
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	麦茶・蒸し野菜	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き	小松菜サラダ		みそ汁	引き取り訓練
		米		鶏肉 みそ しょうゆ 酒 砂糖 白ごま	小松菜 ツナ缶 人参 きゅうり しょうゆ・塩 酢・油		豆腐 だし汁 みそ	
8	金	麦茶・雑穀せんべい	ごはん	厚揚げのそぼろ煮	もやしのごま酢和え		みそ汁	麦茶 かぼちゃのパンケーキ
		米		豚ひき 厚揚げ 人参 玉ねぎ 砂糖・しょうゆ・だし汁 油・片栗粉	もやし きゅうり・人参 白ごま 砂糖 しょうゆ 酢		大根 だし汁 みそ	米粉 かぼちゃ ベーキングパウダー 豆乳 砂糖 塩 油

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名					午後のおやつ (乳・幼児)
			主食 (乳・幼児)	副食 1 (乳・幼児)	副食 2 (乳・幼児)	副食 3 (乳・幼児)	汁物 (乳・幼児)	
9	土	麦茶・雑穀せんべい	チキンライス		フルーツ		わかめスープ	麦茶 わかめおにぎり
		米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ 塩			バナナ		わかめ 長ねぎ 白ごま 鶏がらスープ 塩・しょうゆ	米 わかめ
11	月	麦茶・雑穀せんべい	ごはん	高野豆腐の含め煮	ひじきサラダ	しらす佃煮	みそ汁	麦茶 キャロットケーキ
		米		高野豆腐 鶏肉 人参・いんげん 砂糖・みりん しょうゆ・だし汁	ひじき もやし 小松菜 ツナ缶 酢・砂糖・油・塩	釜揚げしらす 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	小松菜 厚揚げ だし汁 みそ	米粉 人参 砂糖 ベーキングパウダー 油・豆乳 粉糖
12	火	麦茶・果物	ふりかけごはん	さわらの西京焼き	ポテトサラダ		みそ汁	麦茶 焼きおにぎり
		米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢		さわら みそ みりん 砂糖 酒	じゃがいも 人参・きゅうり マヨドレ・砂糖・塩		長ねぎ 豆腐 だし汁 みそ	米 いわし・昆布粉末 みそ
13	水	麦茶・雑穀せんべい	ごはん	豆乳シチュー	じゃこサラダ	フルーツ		麦茶 ぶどうゼリー
		米		豚肉 じゃがいも 玉ねぎ・人参 油 コンソメ 豆乳	きやべつ 人参 きゅうり ちりめんじゃこ しょうゆ 油 酢・塩	バナナ		寒天 砂糖 ぶどうジュース
14	木	麦茶・蒸し野菜	ごはん	厚揚げハンバーグ	小松菜ときやべつの 磯辺和え	じゃこおかか	みそ汁	麦茶 高野豆腐のきなこフレンチトースト
		米		豚ひき・厚揚げ 玉ねぎ・じゃがいも 豆腐・米粉パン粉 ケチャップ・ソース 砂糖	小松菜 きやべつ 人参 しょうゆ みりん ごま油 刻みのり	ちりめんじゃこ 煮干し節 しょうゆ みりん 砂糖 白ごま ごま油	玉ねぎ だし汁 みそ	高野豆腐 砂糖 きなこ 塩
15	金	麦茶・雑穀せんべい	ごはん	筑前煮	ツナサラダ		すまし汁	麦茶 スイートポテト
		米		豚肉 人参・ごぼう いんげん・厚揚げ 油・だし汁 砂糖・しょうゆ 酒・みりん	ツナ缶 人参 きやべつ きゅうり 油・ごま油・酢 しょうゆ・砂糖		豆腐 わかめ だし汁 しょうゆ	さつまいも 砂糖 豆乳クリーム 豆乳
16	土	麦茶・雑穀せんべい	ブルコギ丼		フルーツ		みそ汁	麦茶 プレーンマフィン
		米 豚肉 にんにく・玉ねぎ・人参 にら・もやし しょうゆ・みりん・酒・ごま油 砂糖・みそ 白ごま・片栗粉・油			バナナ		豆腐 わかめ だし汁 みそ	米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油・豆乳

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名					午後のおやつ (乳・幼児)
			主食 (乳・幼児)	副食 1 (乳・幼児)	副食 2 (乳・幼児)	副食 3 (乳・幼児)	汁物 (乳・幼児)	
18	月	麦茶・雑穀せんべい	ごはん	鶏肉の トマトソース煮込み	切干大根の ごまサラダ	しらす佃煮	みそ汁	麦茶 いももち
			米	鶏肉 玉ねぎ トマト缶 油 コンソメ 塩	切干大根 きゅうり・人参 マヨドレ しょうゆ 白ごま	釜揚げしらす 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	厚揚げ にら だし汁 みそ	じゃがいも 片栗粉 豆乳 砂糖 しょうゆ 油
19	火	麦茶・果物	とりそぼろ丼		春雨サラダ		みそ汁	麦茶 かぼちゃスコーン
			米 鶏ひき肉・生姜 豆腐 かぼちゃ みりん・酒 砂糖・しょうゆ	春雨 きゅうり 人参 油・砂糖 塩・酢		小松菜 だし汁 みそ	米粉 ベーキングパウダー かぼちゃ 豆乳 砂糖 塩 油	
20	水	麦茶・雑穀せんべい	ごはん	高野豆腐のはさみ煮	小松菜のじゃこ和え		みそ汁	麦茶 鮭とごまのおにぎり
			米	高野豆腐・鶏ひき 豆腐・長ねぎ 人参 砂糖・酒 しょうゆ だし汁 片栗粉	小松菜 人参 ちりめんじゃこ しょうゆ 酒 酢	豆腐 わかめ だし汁 みそ	米 鮭フレーク 白ごま	
21	木	麦茶・蒸し野菜	ふりかけごはん	松風焼き	もやしと人参の おかか和え		みそ汁	麦茶 バリバリしらすスティック
			米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢	鶏ひき・豆腐 玉ねぎ・じゃがいも 米粉パン粉・高野豆腐 みそ・砂糖 みりん・酒 白ごま	もやし 人参 しょうゆ かつお節	長ねぎ だし汁 みそ	米粉餃子の皮 しらす マヨドレ 青のり	
22	金	麦茶・雑穀せんべい	ごはん	厚揚げの照り焼き	きやべつのごま酢和え	じゃこおかか	すまし汁	麦茶 ココアクッキー
			米	厚揚げ 油 片栗粉 みりん 砂糖 しょうゆ 酒	きやべつ わかめ 白ごま 砂糖 しょうゆ 酢	ちりめんじゃこ 煮干し節 しょうゆ みりん 砂糖 白ごま ごま油	鶏肉 小松菜 だし汁 しょうゆ 塩	砂糖 豆乳 塩・油 米粉 ココア 片栗粉 ベーキングパウダー
23	土	麦茶・雑穀せんべい	ビーフン		フルーツ		すまし汁	麦茶 蒸しパン
			ビーフン・豚肉 きやべつ・もやし 人参・ニラ 鶏がらスープ しょうゆ・塩		バナナ		豆腐 わかめ だし汁 しょうゆ 塩	米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油 豆乳
25	月	麦茶・雑穀せんべい	ごはん	鶏肉と高野豆腐の 煮物	かぼちゃサラダ		みそ汁	麦茶 蒸かしいも
			米	鶏肉・酒 ごぼう・高野豆腐 しょうゆ みりん 砂糖 だし汁	かぼちゃ きゅうり レーズン マヨドレ 酢・砂糖 塩		豆腐 わかめ だし汁 みそ	さつまいも

予定献立表 No.3

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名					午後のおやつ (乳・幼児)
			主食 (乳・幼児)	副食 1 (乳・幼児)	副食 2 (乳・幼児)	副食 3 (乳・幼児)	汁物 (乳・幼児)	
26	火	麦茶・果物	ごはん	ハンバーグ	小松菜サラダ	しらす佃煮	すまし汁	麦茶 焼きおにぎり
			米	豚ひき 玉ねぎ・じゃがいも 豆腐・米粉パン粉 ケチャップ・ソース 砂糖・高野豆腐	小松菜 ツナ缶 人参 きゅうり しょうゆ・塩 酢・油	釜揚げしらす 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	長ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	米 いわし・昆布粉末 みそ
27	水	麦茶・雑穀せんべい	ふりかけごはん	厚揚げマーボー	中華サラダ		みそ汁	麦茶 りんごゼリー
			米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢	厚揚げ・豚ひき 人参 ピーマン・長ねぎ にんにく 油・ごま油・砂糖 しょうゆ・みそ 酒・片栗粉	春雨 きゅうり 人参 もやし ごま油・酢・しょうゆ 砂糖・塩		にら もやし だし汁 みそ	寒天 砂糖 りんごジュース
28	木	麦茶・蒸し野菜	ごはん	鮭の照り焼き	ポテトサラダ	じゃこおかか	みそ汁	麦茶 米粉紅茶マフィン
			米	鮭 みりん しょうゆ 油	じゃがいも 人参・きゅうり マヨドレ・砂糖・塩	ちりめんじゃこ 煮干し節 しょうゆ みりん 砂糖 白ごま ごま油	厚揚げ 玉ねぎ だし汁 みそ	米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油・豆乳 紅茶
29	金	麦茶・雑穀せんべい	そぼろ丼		ポパイサラダ		わかめスープ	麦茶 わかめおにぎり
			米 豚ひき 玉ねぎ・にんにく 人参 ケチャップ・ソース コンソメ		ほうれん草 ツナ缶 人参 きゅうり しょうゆ・塩 酢・油		わかめ 長ねぎ 白ごま 鶏がらスープ 塩・しょうゆ	米 わかめ
30	土	麦茶・雑穀せんべい	ごはん	豆腐とひじきの煮物	切干大根サラダ		みそ汁	麦茶 プレーンマフィン
			米	豆腐・人参 ひじき 片栗粉 砂糖 塩	切干大根 きゅうり・人参 ツナ缶 しょうゆ・酢 砂糖・白ごま・油		厚揚げ 玉ねぎ だし汁 みそ	米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油・豆乳

【今月の平均栄養量】

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
乳児	441	17.7	11.7	1.7
幼児	518	21.7	14.5	1.9

※都合により一部献立が変更になる場合があります。

※昼食時には麦茶がつかます。