



5月給食予定献立表



2026年(令和8年)
釧路市こども育成課保育係

日	曜	1歳～5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上 児の望ま しい主食
		汁もの	主菜	副食	おやつ	主食	おやつ	
1	金	大根スープ	麻婆豆腐	はくさいのなめ茸あえ ブロッコリー	パナップ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
2	土	スープスパゲティ		プリン	バナナ	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳 バナナ パン
7	木	クラムチャウダー	大根と豚肉の味噌炒め	小松菜のなめ茸あえ 枝豆	バナナ	ヤクルトジョア おかし	ゆかりごはん	番茶 バナナ ごはん
8	金	大根と鶏肉のスープ	ひじきコロッケ	きゅうりともやしのサラダ トマト	パナップ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
9	土	卵とじうどん		プリン	バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ おにぎり
11	月	かぶのスープ	すき焼き	南瓜のサラダ ブロッコリーのしょうがあえ	バナナ	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
12	火	白菜のみそ汁	キャベツメンチカツ	アスパラのマヨしょうゆサラダ 粉吹芋	柿の種	牛乳 ★マシュマロサンド	枝豆ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
13	水	大根・人参とひじきのみそ汁	おからハンバーグ	さつまいものレモン煮 小松菜の納豆和え	オレンジ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 キウイ ごはん
14	木	すりみのみそ汁	豚肉の生姜焼	じゃが芋のミルク煮 五目ビーフン	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
15	金	切干大根と人参のみそ汁	高野豆腐の五目煮	かに風味マヨサラダ マッシュポテト	パナップ	クラッカー ★ヨーグルトケーキ	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
16	土	ちゃんぽん風うどん		ヨーグルト(物元気)	バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ おにぎり
18	月	小松菜のみそ汁	鶏のさっぱり煮	卵の花炒り ブロッコリーのオリーブオイル和え	バナナ	牛乳 おかし	ごまごはん	牛乳 バナナ ごはん
19	火	ラーメン汁	豚肉と南瓜のカレー煮	たたき胡瓜	柿の種	牛乳 ★ココアソフトクッキー	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
20	水	卵スープ	タラのコーンマヨネーズ焼き	小松菜と厚揚げの煮浸し アスパラのごまあえ	オレンジ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 柿の種 ごはん
誕生会	21	清し汁	ヒレカツ	マカロニサラダ トマト	ゼリー	牛乳 おかし	たけのこご飯	牛乳 バナナ ◎ いません
22	金	キノコスープ	とり肉のパン粉焼き	大根きんぴら ブロッコリー	パナップ	牛乳 ★ドーナツ	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
23	土	鶏ごぼうスパゲティ		気になる野菜ジュース (アップル&トマト)	バナナ	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳 バナナ パン
25	月	ほうれん草のみそ汁	鶏肉と大根の五目煮	じゃが芋のあまみそ焼 トマト	バナナ	牛乳 おかし	わかめごはん	牛乳 バナナ ごはん
26	火	春雨スープ	チンジャオロース	ワカメともやしのナムル 納豆	柿の種	牛乳 ★コーンフレーククッキー	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
27	水	大根のみそ汁	具だくさんかき揚げ	春雨の炒め煮 スティック胡瓜	オレンジ	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 キウイ ごはん
28	木	じゃが芋とわかめのみそ汁	筑前煮	カボチャのオープン焼 ごぼうのサラダ	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
29	金	豚汁	鮭の照り焼きソース	ほうれん草の菜の花あえ トマト	パナップ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
30	土	野菜たっぷりうどん		気になる野菜ジュース (アップル&トマト)	バナナ	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳 バナナ おにぎり

◎ 3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)を持たせて下さい。○印の時はごはんの方がよいです。

◎ ★印のおやつは保育園で作ったものです。

◎ フルーツは、入荷状況によって変更があります。

【5月栄養価】	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
◎1～2歳児	481kcal	17.9g	15.6g	1.2g
◎3～5歳児	428kcal	18.7g	18.1g	1.4g