

令和8年5月 花咲池田献立表

	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)
朝食	豆乳クリームパン アスパラの炒め物 牛乳 果物	白粥 漬物 照り焼き肉団子 果物 味噌汁 	食パン マーガリン チンゲンサイのドレ和え コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 大根菜のそぼろ炒め 果物	食パン  ジャム カリフラワーのコンソメ煮 コーヒー牛乳 洋梨缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 オクラの和え物 果物	茶粥 漬物 平天の旨煮 オレンジゼリー 
	エネルギー 402 タンパク 12.3 脂質 15.7 炭水化物 52.6 カルシウム 255 食塩相当量 0.4	エネルギー 312 タンパク 10.6 脂質 2.5 炭水化物 62.2 カルシウム 76 食塩相当量 2.4	エネルギー 436 タンパク 11.2 脂質 17.4 炭水化物 56.5 カルシウム 247 食塩相当量 1.6	エネルギー 308 タンパク 8.9 脂質 6.6 炭水化物 54.3 カルシウム 130 食塩相当量 0.8	エネルギー 423 タンパク 13.8 脂質 9.1 炭水化物 70.3 カルシウム 219 食塩相当量 2	エネルギー 233 タンパク 5.1 脂質 0.7 炭水化物 53.1 カルシウム 58 食塩相当量 0.7	エネルギー 327 タンパク 9.3 脂質 1.7 炭水化物 68.9 カルシウム 13 食塩相当量 1.4
昼食	ちらし寿司 野菜しんじょう煮 のっぺい汁 水ようかん 	御飯 ポークチャップ 添え(カリフラワー) ほうれん草ソテー レタスのサラダ コンソメスープ 	【こどもの日】 炊き込みピラフ エビフライ  添え(ブロッコリー・トマト) ズッキーニのソテー マカロニサラダ コーンスープ 	御飯 牛肉のオイスターソース炒め 厚揚げのピリ辛炒め煮 オクラの青じそ和え 中華スープ 	おにぎり 山菜うどん 豚の角煮 かぶのドレ和え 	ハヤシライス 添え(福神漬) チーズサラダ フルーチェ 	御飯 太刀魚の山椒煮 添え(ふき・人参) かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの酢の物 味噌汁 
	エネルギー 609 タンパク 24.7 脂質 12.9 炭水化物 97 カルシウム 66 食塩相当量 3.5	エネルギー 614 タンパク 21.5 脂質 25.8 炭水化物 74.1 カルシウム 77 食塩相当量 2.2	エネルギー 815 タンパク 22.9 脂質 34 炭水化物 103.7 カルシウム 251 食塩相当量 3.5	エネルギー 534 タンパク 24.2 脂質 13.5 炭水化物 78.1 カルシウム 221 食塩相当量 2.3	エネルギー 597 タンパク 17.8 脂質 21 炭水化物 79.8 カルシウム 113 食塩相当量 3.1	エネルギー 628 タンパク 20.5 脂質 20.1 炭水化物 92.4 カルシウム 149 食塩相当量 3.2	エネルギー 550 タンパク 20.7 脂質 16.3 炭水化物 80.8 カルシウム 65 食塩相当量 2.5
夕食	御飯 白身魚の磯辺焼き 添え(ししとう・人参) ひじき入り炒り豆腐 かぼちゃサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉の生姜炒め 大根菜の煮浸し たけのこのおかか和え 清汁 	御飯 さばの塩焼き 添え(ししとう・おろし) いんげんの炒め物 大根の柚香和え 味噌汁 	御飯 鶏肉の塩麹焼 添え(キャベツ・トマト) じゃがいもの金平 しろ菜のドレ和え 味噌汁	御飯 たらの酒蒸し 炒り卵 アスパラの和えもの 味噌汁 	御飯 豚肉四川風炒め 焼き餃子 春雨サラダ 中華スープ 	御飯 すき煮 なすの煮浸し ブロッコリーのドレ和え 清汁 
	エネルギー 553 タンパク 24.2 脂質 15.7 炭水化物 78.9 カルシウム 140 食塩相当量 2.8	エネルギー 552 タンパク 24.5 脂質 14.4 炭水化物 80.9 カルシウム 193 食塩相当量 2.3	エネルギー 501 タンパク 20.9 脂質 15.6 炭水化物 68.6 カルシウム 72 食塩相当量 2.6	エネルギー 658 タンパク 25.4 脂質 27.1 炭水化物 79.8 カルシウム 133 食塩相当量 2.7	エネルギー 492 タンパク 30.1 脂質 10.4 炭水化物 69.4 カルシウム 222 食塩相当量 2.9	エネルギー 666 タンパク 21.3 脂質 24.2 炭水化物 88.1 カルシウム 69 食塩相当量 2.3	エネルギー 631 タンパク 28.1 脂質 24.6 炭水化物 74.9 カルシウム 193 食塩相当量 2.3
合計	エネルギー 1564 タンパク 61.2 脂質 44.3 炭水化物 228.5 カルシウム 461 食塩相当量 6.7	エネルギー 1478 タンパク 56.6 脂質 42.7 炭水化物 217.2 カルシウム 346 食塩相当量 6.9	エネルギー 1752 タンパク 55 脂質 67 炭水化物 228.8 カルシウム 570 食塩相当量 7.7	エネルギー 1500 タンパク 58.5 脂質 47.2 炭水化物 212.2 カルシウム 484 食塩相当量 5.8	エネルギー 1512 タンパク 61.7 脂質 40.5 炭水化物 219.5 カルシウム 554 食塩相当量 8	エネルギー 1527 タンパク 46.9 脂質 45 炭水化物 233.6 カルシウム 276 食塩相当量 6.2	エネルギー 1508 タンパク 58.1 脂質 42.6 炭水化物 224.6 カルシウム 271 食塩相当量 6.2

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和8年5月 花咲池田献立表

	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)
朝食	メロンパン チンゲン菜炒め 牛乳 果物 	白粥 漬物 絹厚揚げ煮 果物 味噌汁	食パン マーガリン マカロニサラダ コーヒー牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 ちくわの金平 果物	食パン ジャム 野菜サラダ コーヒー牛乳 りんご缶のヨーグルト和え 	白粥 漬物 いか団子の旨煮 果物	茶粥 漬物 がんと煮 いちごゼリー 
	エネルギー 472 タンパク 14.5 脂質 18.6 炭水化物 60.5 カルシウム 306 食塩相当量 1.4	エネルギー 337 タンパク 9.7 脂質 5.6 炭水化物 62.1 カルシウム 126 食塩相当量 2.1	エネルギー 495 タンパク 12.5 脂質 20.7 炭水化物 61.3 カルシウム 204 食塩相当量 2	エネルギー 316 タンパク 7.3 脂質 4.2 炭水化物 63.3 カルシウム 25 食塩相当量 1.5	エネルギー 432 タンパク 13.5 脂質 10.2 炭水化物 69.6 カルシウム 222 食塩相当量 1.9	エネルギー 302 タンパク 11 脂質 4.2 炭水化物 55.1 カルシウム 33 食塩相当量 1.3	エネルギー 300 タンパク 8.6 脂質 7.7 炭水化物 48.1 カルシウム 18 食塩相当量 1.4
昼食	【お誕生日会】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 添え(天つゆ) 茶碗蒸し 大根菜の和え物 赤だし 果物 	御飯 豚肉の味噌炒め たけのこの炒め煮 しろ菜の和え物 清汁 	ちらし寿司 かぶのそぼろ煮 キャベツの和え物 赤だし 	御飯 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜炒め ナムル 中華スープ	おにぎり かき揚げそば ほうれん草のツナ和え ババロア 	焼き鳥丼 なすの香味炒め もやしの和え物 味噌汁 	御飯 カレイのバター醤油焼き 添え(カリフラワー) 根菜と平天の煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁
	エネルギー 702 タンパク 28.7 脂質 21.5 炭水化物 97.7 カルシウム 253 食塩相当量 4.7	エネルギー 587 タンパク 23.7 脂質 20 炭水化物 76.6 カルシウム 137 食塩相当量 3	エネルギー 444 タンパク 18.4 脂質 6.5 炭水化物 77.8 カルシウム 72 食塩相当量 3.7	エネルギー 582 タンパク 15.2 脂質 20 炭水化物 84.8 カルシウム 126 食塩相当量 2.8	エネルギー 654 タンパク 21.9 脂質 17.3 炭水化物 103.3 カルシウム 112 食塩相当量 2.2	エネルギー 673 タンパク 25.9 脂質 30.4 炭水化物 70.7 カルシウム 50 食塩相当量 3.6	エネルギー 479 タンパク 24.4 脂質 8 炭水化物 76.8 カルシウム 165 食塩相当量 2.9
夕食	御飯 白身魚の磯辺焼き 添え(オクラ・人参) 小松菜の煮浸し コーンサラダ 味噌汁 	御飯 お豆腐グラタン スープ煮 ほうれん草のツナマヨ和え 果物 	御飯 牛肉のトマト煮 アスパラのソテー きゅうりのドレ和え ポタージュスープ	御飯 さばのつけ焼き 添え(ししとう・人参) かぼちゃ煮 茄子のポン酢和え 清汁 	御飯 豚肉の甘辛炒め じゃがいもソテー 大根菜の和え物 味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 ひじき豆煮 しろ菜のちりめん和え 味噌汁 	御飯 かに玉 蒸しシュウマイ アスパラのごまだれ和え 杏仁豆腐 
	エネルギー 516 タンパク 21 脂質 10.4 炭水化物 85.3 カルシウム 155 食塩相当量 2.7	エネルギー 670 タンパク 23 脂質 26.8 炭水化物 87 カルシウム 190 食塩相当量 2.2	エネルギー 596 タンパク 24.1 脂質 17 炭水化物 86.9 カルシウム 145 食塩相当量 3	エネルギー 603 タンパク 21.9 脂質 21.5 炭水化物 81.6 カルシウム 44 食塩相当量 2.4	エネルギー 602 タンパク 23.1 脂質 21.8 炭水化物 80.5 カルシウム 185 食塩相当量 2.6	エネルギー 530 タンパク 24.8 脂質 12.2 炭水化物 80.7 カルシウム 200 食塩相当量 3.4	エネルギー 738 タンパク 25.5 脂質 29.1 炭水化物 92.8 カルシウム 123 食塩相当量 2.8
合計	エネルギー 1690 タンパク 64.2 脂質 50.5 炭水化物 243.5 カルシウム 714 食塩相当量 8.8	エネルギー 1594 タンパク 56.4 脂質 52.4 炭水化物 225.7 カルシウム 453 食塩相当量 7.3	エネルギー 1535 タンパク 55 脂質 44.2 炭水化物 226 カルシウム 421 食塩相当量 8.7	エネルギー 1501 タンパク 44.4 脂質 45.7 炭水化物 229.7 カルシウム 195 食塩相当量 6.7	エネルギー 1688 タンパク 58.5 脂質 49.3 炭水化物 253.4 カルシウム 519 食塩相当量 6.7	エネルギー 1505 タンパク 61.7 脂質 46.8 炭水化物 206.5 カルシウム 283 食塩相当量 8.3	エネルギー 1517 タンパク 58.5 脂質 44.8 炭水化物 217.7 カルシウム 306 食塩相当量 7.1

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和8年5月 花咲池田献立表

	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)
朝食	ミニ抹茶ツイスト チンゲンサイのソテー 牛乳 果物	白粥 漬物 冬瓜のそぼろあんかけ 果物 味噌汁 	食パン マーガリン チーズサラダ コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 ほうれん草の和え物 果物	食パン ジャム  大根のドレ和え コーヒー牛乳 黄桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 小松菜の炒め煮 果物	茶粥  漬物 だし巻きたまご 青りんごゼリー
	エネルギー 442 タンパク 12.8 脂質 20.8 炭水化物 49.7 カルシウム 313 食塩相当量 1	エネルギー 268 タンパク 7.2 脂質 2.7 炭水化物 54.3 カルシウム 34 食塩相当量 2	エネルギー 473 タンパク 13.3 脂質 19.7 炭水化物 58.3 カルシウム 245 食塩相当量 1.7	エネルギー 234 タンパク 5.4 脂質 0.8 炭水化物 54 カルシウム 36 食塩相当量 0.7	エネルギー 427 タンパク 11.4 脂質 10.8 炭水化物 69.8 カルシウム 209 食塩相当量 1.4	エネルギー 264 タンパク 6.3 脂質 4 炭水化物 51.4 カルシウム 97 食塩相当量 0.8	エネルギー 338 タンパク 10.7 脂質 6.1 炭水化物 60.7 カルシウム 35 食塩相当量 1.4
昼食	【花咲祭】 サンドイッチ スパゲティサラダ コーンスープ 果物 	御飯 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ ちくわといんげんの炒め物 水菜のからし和え 味噌汁	御飯 豚肉の柳川風 ふきの煮物 カリフラワーのドレ和え 味噌汁 	御飯 唐揚げのおろしポン酢かけ ちくわ煮 チンゲンサイのドレ和え 赤だし	おにぎり 昆布うどん 厚揚げとぜんまいの炒め煮 里芋の味噌和え 	カレーライス 添え(福神漬) ブロッコリーサラダ マンゴープリン 	御飯 アジフライ 添え(キャベツ・トマト) 南瓜のいとこ煮 マカロニサラダ 清汁 
	エネルギー 646 タンパク 22.6 脂質 24.4 炭水化物 81.2 カルシウム 123 食塩相当量 3.9	エネルギー 730 タンパク 27.1 脂質 28.5 炭水化物 88.1 カルシウム 174 食塩相当量 3.6	エネルギー 608 タンパク 27.4 脂質 19.6 炭水化物 79.7 カルシウム 140 食塩相当量 3.4	エネルギー 732 タンパク 31.5 脂質 29.5 炭水化物 82.4 カルシウム 140 食塩相当量 4.1	エネルギー 472 タンパク 13.5 脂質 9.6 炭水化物 79.6 カルシウム 130 食塩相当量 3.7	エネルギー 619 タンパク 21.1 脂質 15.9 炭水化物 99.4 カルシウム 86 食塩相当量 3.1	エネルギー 733 タンパク 18.7 脂質 25 炭水化物 109.2 カルシウム 72 食塩相当量 2.6
夕食	御飯 豚肉と大根の煮物 さつま芋のレモン煮 白菜のお浸し 味噌汁 	御飯 鮭のねぎ醤油焼き 添え(ししとう) しろ菜の煮びたし オクラのドレ和え 清汁	御飯 豆腐と海老のとりみ煮 ビーフン炒め 胡瓜のちりめん和え 中華スープ 	御飯 豚肉の塩麴炒め 添え(ブロッコリー・人参) 小松菜炒め おさつサラダ 味噌汁	御飯 太刀魚のごま焼き 添え(ししとう) れんこん金平 アスパラのドレ和え 味噌汁 	御飯 鶏の甘辛味噌焼き じゃがいも煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 	御飯 牛肉のスタミナ炒め 切り干し大根煮 しろ菜のお浸し 味噌汁 
	エネルギー 586 タンパク 20 脂質 16.1 炭水化物 91.3 カルシウム 100 食塩相当量 2.4	エネルギー 492 タンパク 20.3 脂質 14.5 炭水化物 70 カルシウム 152 食塩相当量 2.6	エネルギー 569 タンパク 29.4 脂質 13.8 炭水化物 81.1 カルシウム 293 食塩相当量 3.1	エネルギー 701 タンパク 22.5 脂質 29.5 炭水化物 88.3 カルシウム 175 食塩相当量 2.3	エネルギー 617 タンパク 19.8 脂質 26 炭水化物 74.9 カルシウム 90 食塩相当量 2.3	エネルギー 618 タンパク 28.7 脂質 19.5 炭水化物 82.4 カルシウム 99 食塩相当量 3.9	エネルギー 500 タンパク 20.6 脂質 10 炭水化物 82.3 カルシウム 173 食塩相当量 2.8
合計	エネルギー 1674 タンパク 55.4 脂質 61.3 炭水化物 222.2 カルシウム 536 食塩相当量 7.3	エネルギー 1490 タンパク 54.6 脂質 45.7 炭水化物 212.4 カルシウム 360 食塩相当量 8.2	エネルギー 1650 タンパク 70.1 脂質 53.1 炭水化物 219.1 カルシウム 678 食塩相当量 8.2	エネルギー 1667 タンパク 59.4 脂質 59.8 炭水化物 224.7 カルシウム 351 食塩相当量 7.1	エネルギー 1516 タンパク 44.7 脂質 46.4 炭水化物 224.3 カルシウム 429 食塩相当量 7.4	エネルギー 1501 タンパク 56.1 脂質 39.4 炭水化物 233.2 カルシウム 282 食塩相当量 7.8	エネルギー 1571 タンパク 50 脂質 41.1 炭水化物 252.2 カルシウム 280 食塩相当量 6.8

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和8年5月 花咲池田献立表

	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)
朝食	はちみつパン ソーセージソテー 牛乳 果物 	白粥 漬物 肉団子の旨煮 果物 味噌汁	食パン マーガリン ハムサラダ コーヒー牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 いんげんのおかか和え 果物	食パン ジャム ブロッコリーソテー コーヒー牛乳 洋梨缶のヨーグルト和え 	白粥 漬物 えび団子煮物 果物	茶粥 漬物 炒り卵 オレンジゼリー 
	エネルギー- 428 タンパク 13.4 脂質 15 炭水化物 57.7 カルシウム 277 食塩相当量 0.9	エネルギー- 310 タンパク 9 脂質 3.2 炭水化物 62.1 カルシウム 39 食塩相当量 2.6	エネルギー- 460 タンパク 12.6 脂質 18.5 炭水化物 58 カルシウム 203 食塩相当量 2	エネルギー- 239 タンパク 5.3 脂質 0.6 炭水化物 55.3 カルシウム 29 食塩相当量 0.7	エネルギー- 439 タンパク 14.4 脂質 10.6 炭水化物 70.3 カルシウム 226 食塩相当量 1.9	エネルギー- 293 タンパク 7.2 脂質 5.3 炭水化物 53.4 カルシウム 25 食塩相当量 1.4	エネルギー- 381 タンパク 10.9 脂質 9 炭水化物 63.5 カルシウム 37 食塩相当量 1.1
昼食	御飯 酢豚 餃子 チンゲンサイのドレ和え 中華スープ 	御飯 お好み焼き 厚揚げの煮物 さつま芋のごま和え 味噌汁 	御飯 蒸し魚のタルタルソース 添え(じゃがバター・人参) れんこんの香味炒め 白菜のゆず和え コンソメスープ	【お弁当の日】 かしわめし かき揚げ 添え(白花豆) 炊き合わせ ほうれん草の和え物 清汁 果物 	おにぎり 塩ラーメン 春巻 大根菜のドレ和え 	牛丼 オクラのわさび和え フルーツポンチ かきたま汁 	御飯 鶏の治部煮 ほうれん草炒め カリフラワーのドレ和え 味噌汁 
	エネルギー- 698 タンパク 18.1 脂質 28.3 炭水化物 90.6 カルシウム 103 食塩相当量 3.3	エネルギー- 722 タンパク 21.3 脂質 27.5 炭水化物 98.5 カルシウム 224 食塩相当量 4.2	エネルギー- 537 タンパク 18.1 脂質 18.2 炭水化物 74.9 カルシウム 69 食塩相当量 2.1	エネルギー- 720 タンパク 31.9 脂質 19.7 炭水化物 101.9 カルシウム 101 食塩相当量 3.5	エネルギー- 545 タンパク 16.7 脂質 12.8 炭水化物 88 カルシウム 162 食塩相当量 3.7	エネルギー- 513 タンパク 24.3 脂質 9.3 炭水化物 83.5 カルシウム 119 食塩相当量 2.4	エネルギー- 623 タンパク 26.2 脂質 23.4 炭水化物 76.1 カルシウム 129 食塩相当量 2.6
夕食	御飯 赤魚の煮付け 添え(ししとう・茄子) 五目大豆煮 春雨の和え物 味噌汁 	御飯 豚肉のカレー風味炒め 卵の花 しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 チャプチェ風 ひじき煮 チンゲンサイの中華和え 中華スープ	御飯 さわらの照り焼き 添え(ししとう) 茄子の揚げ浸し 春菊のごまドレ和え 清汁 	御飯 タンドリーチキン 添え(キャベツ・トマト) カリフラワーのコンソメ煮 アスパラサラダ コンソメスープ 	御飯 煮込みハンバーグ 添え(グラッセ) いんげんのソテー かぶサラダ コーンスープ 	御飯 太刀魚の梅干し煮 添え(ふき・人参) 大根菜の炒め物 チンゲンサイの袖香和え 清汁
	エネルギー- 535 タンパク 24.1 脂質 11.1 炭水化物 83.5 カルシウム 78 食塩相当量 3.2	エネルギー- 604 タンパク 24.3 脂質 21.3 炭水化物 76.8 カルシウム 161 食塩相当量 2.9	エネルギー- 534 タンパク 16 脂質 14 炭水化物 87.5 カルシウム 133 食塩相当量 2.2	エネルギー- 541 タンパク 20.7 脂質 19.6 炭水化物 69.9 カルシウム 107 食塩相当量 1.8	エネルギー- 571 タンパク 26.1 脂質 22.1 炭水化物 67.9 カルシウム 84 食塩相当量 1.9	エネルギー- 695 タンパク 20.7 脂質 28 炭水化物 90.5 カルシウム 141 食塩相当量 3.4	エネルギー- 514 タンパク 18.2 脂質 16.4 炭水化物 72 カルシウム 194 食塩相当量 2.6
合計	エネルギー- 1661 タンパク 55.6 脂質 54.4 炭水化物 231.8 カルシウム 458 食塩相当量 7.4	エネルギー- 1636 タンパク 54.6 脂質 52 炭水化物 237.4 カルシウム 424 食塩相当量 9.7	エネルギー- 1531 タンパク 46.7 脂質 50.7 炭水化物 220.4 カルシウム 405 食塩相当量 6.3	エネルギー- 1500 タンパク 57.9 脂質 39.9 炭水化物 227.1 カルシウム 237 食塩相当量 6	エネルギー- 1555 タンパク 57.2 脂質 45.5 炭水化物 226.2 カルシウム 472 食塩相当量 7.5	エネルギー- 1501 タンパク 52.2 脂質 42.6 炭水化物 227.4 カルシウム 285 食塩相当量 7.2	エネルギー- 1518 タンパク 55.3 脂質 48.8 炭水化物 211.6 カルシウム 360 食塩相当量 6.3

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。