

5月献立表

令和8年度 なかよし保育園

日 曜	昼食・おやつ	使用材料			
		赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
1 金	ツナのおとし揚げ 白菜のおかか和え 豆腐のみそ汁 鯉のぼりクッキー 鯉のぼりゼリー 牛乳	ツナの水煮 かつお節 豆腐 油揚げ みそ 鶏卵 牛乳	小麦粉 なたね油 小麦粉 バター グラニュー糖	玉葱 人参 生姜 グリンピース 白菜 人参 きゅうり 玉葱 人参 葱	塩 醤油 だしかつお ゼリー
2 土	ラーメン いちご マドレーヌ 豆乳ラスク 牛乳	豚肉 牛乳	中華麺 ごま油	人参 白菜 もやし 葱 生姜 いちご	醤油 鶏がらスープ こしょう マドレーヌ ラスク
3 日	憲法記念日				
4 月	みどりの日				
5 火	こどもの日				
6 水	振り替え休日				
7 木	◎ビーフカレー フルーツサラダ シュガーパイ ミニわかめちゃん 牛乳	牛肉 牛乳	じゃが芋 なたね油 三温糖 なたね油 パイシート グラニュー糖	人参 玉葱 生姜 ニンニク りんご キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶	パーモント甘口 酢 塩 こしょう あられ
8 金	鶏肉の香り焼き ◎ほうれん草の磯和え さつま芋のみそ汁 かぼちゃの豆乳ドーナツ 牛乳	鶏肉 青のり もみのり みそ 油揚げ 豆乳 牛乳	いりごま さつま芋 ホットケーキミックス グラニュー糖 なたね油	生姜 ほうれん草 人参 玉葱 葱 南瓜	醤油 酒 醤油 だしかつお
9 土	五目うどん りんご いちごパン 木の葉せんべい 牛乳	牛肉 乾わかめ だし昆布 油揚げ 牛乳	三温糖 うどん	ほうれん草 人参 葱 干しいたけ りんご	だしかつお 醤油 パン せんべい
11 月	中華スープ 千切り野菜のサラダ 添えポテト みたらし団子 (乳) 芋団子 牛乳	豚肉 牛乳	片栗粉 春雨 ごま油 三温糖 なたね油 冷凍ポテト 白玉粉 上新粉 三温糖 片栗粉 じゃが芋 片栗粉 三温糖	人参 白菜 玉葱 竹の子 葱 キャベツ 人参 きゅうり コーン	コンソメ 醤油 塩 酢 塩 こしょう 塩 醤油 醤油
12 火	高野豆腐の含め煮 鰯の塩焼き ブロッコリーのごま和え ◎りんごのカップケーキ 牛乳	鶏肉 高野豆腐 鰯 牛乳 鶏卵 牛乳	三温糖 すりごま 三温糖 小麦粉 バター	人参 玉葱 三度豆 干しいたけ ブロッコリー りんご	醤油 みりん だしかつお 塩 醤油 ベーキングパウダー
13 水	豆ごはん けんちん汁 きゅうりの酢の物 さつま芋スティック 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ チリメン 乾わかめ 牛乳	精白米 なたね油 里芋 三温糖 さつま芋 なたね油	えんどう豆 出し昆布 人参 大根 葱 板こんにゃく きゅうり	塩 醤油 だしかつお 酢 塩 塩
14 木	若草揚げ コールスローサラダ しめじのすまし汁 シナモントースト 牛乳	メルルーサ 豆腐 牛乳	小麦粉 片栗粉 なたね油 食パン グラニュー糖 バター	抹茶 キャベツ きゅうり 人参 コーン しめじ 玉葱 人参 三つ葉	塩 マヨドレ こしょう 塩 醤油 だしかつお シナモン
15 金	<お弁当日> (乳児組) トントン丼 南瓜のみそ汁 チーズの蒸しケーキ りんごジュース	豚肉 みそ 豆乳 とろけるチーズ	三温糖 片栗粉 ホットケーキミックス	人参 玉葱 生姜 南瓜 玉葱 しめじ 葱 りんごジュース	醤油 酒 だしかつお

★ 今月の旬は、「えんどう豆」「しらす」です。どちらもご飯に混ぜ込んで食べます。
えんどう豆には、ビタミンCや、食物繊維、疲労回復に役立つビタミンB1が豊富です。
またしらすは、主にカタクチイワシやマイワシの生後1〜2ヶ月の稚魚で、色素がなく白っぽい魚の総称です。
栄養価が高く、カルシウムが豊富です。

◎印は、そう組さんのリクエストメニューです。

5月献立表

令和8年度なかよし保育園

日 曜	昼食・おやつ	使用材料			
		赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
16 土	焼きそば 中華スープ バームクーヘン ミニぼん小魚 牛乳	豚肉 青のり ベーコン 牛乳	焼きそば麺 なたね油	人参 玉葱 キャベツ 人参 もやし 白菜 葱	焼きそばソース 塩 こしょう 鶏がらスープ こしょう バームクーヘン せんべい
18 月	八宝汁 キャベツの中華和え ふりかけ フルーツポンチ ミレービスケット 牛乳	豚肉 * 牛乳	片栗粉 ごま油 ごま ごま油 三温糖 砂糖	白菜 人参 干しいたけ 玉葱 絹さや 竹の子 チンゲン菜 キャベツ 人参 きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶	コンソメ 醤油 醤油 ふりかけ アガー ビスケット
19 火	鮭の塩焼き 卵の花の炒り煮 じゃが芋のみそ汁 ◎もちもちボール 牛乳	鮭 おから 鶏ひき肉 みそ 油揚げ 乾わかめ 牛乳	三温糖 さつまいも なたね油 じゃが芋 白玉粉 ホットケーキミックス グラニュー糖 なたね油	人参 葱 干しいたけ ごぼう 生姜 つきこんにゃく 玉葱 人参 葱	塩 醤油 酒 だしかつお だしかつお
20 水	ナポリタン 豆腐のスープ おにぎり 牛乳	ベーコン 豆腐 牛乳	スパゲティ バター なたね油 精白米	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム 玉葱 人参 コーン パセリ	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう わかめご飯の素
21 木	<誕生日会> 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ しらすご飯 白玉麩のすまし汁 ミニカップゼリー 抹茶ケーキ 牛乳	豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 しらす 鶏卵 牛乳 牛乳	ごま油 片栗粉 じゃが芋 三温糖 なたね油 白玉麩 小麦粉 三温糖 バター	葱 人参 きゅうり コーン 人参 きくらげ 玉葱 人参 しめじ みつば 抹茶	醤油 こしょう ケチャップ 酢 塩 こしょう 醤油 みりん だしかつお だしかつお 醤油 ゼリー ベーキングパウダー
22 金	◎鶏肉の唐揚げ シルバーサラダ 大根のみそ汁 ジャムサンドパン (オレンジマーマレード) 牛乳	鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳	なたね油 片栗粉 三温糖 なたね油 春雨 テーブルロール グラニュー糖	生姜 人参 きゅうり キャベツ みかん缶 大根 人参 玉葱 葱 オレシジ	醤油 酒 みりん 酢 塩 こしょう だしかつお ペグチン
23 土	<幼児組参観日> すき焼き風煮 三色ごま和え ししゃもの素焼き (0.1歳児) チリメン煮 ゼリー ざらめせんべい 牛乳	牛肉 焼き豆腐 ししゃも チリメン 牛乳	なたね油 三温糖 麩 すりごま 三温糖	白菜 玉葱 葱 つきこんにゃく ほうれん草 人参 コーン	醤油 醤油 醤油 ゼリー せんべい
25 月	マーボー豆腐 中華漬け 蒸しシューマイ お好み焼き 牛乳	豆腐 赤みそ 豚ひき肉 豚肉 鶏卵 豆乳 かつお節 青のり 牛乳	ごま油 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 小麦粉	生姜 人参 玉葱 葱 きゅうり キャベツ	醤油 醤油 酢 パプリカ粉 塩 冷凍シューマイ 塩 お好みソース だしかつお
26 火	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 味付け海苔 ◎ホットケーキ 牛乳	牛肉 かつお節 牛乳	じゃが芋 三温糖 なたね油 ホットケーキミックス なたね油 砂糖 バター	玉葱 人参 つきこんにゃく 三度豆 ごぼう ブロッコリー	醤油 みりん 醤油 味付け海苔
27 水	牛丼 コールスローサラダ 豆腐のすまし汁 プリン 二色せんべい 牛乳	牛肉 刻み海苔 豆腐 乾わかめ 鶏卵 牛乳 牛乳	三温糖 生クリーム グラニュー糖	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり コーン 人参 えのき みつば	醤油 みりん だしかつお マヨドレ 塩 こしょう だしかつお パネラエッセンス せんべい
28 木	鯖の煮付け 小松菜のナムル 里芋のみそ汁 野菜チップス 牛乳	鯖 みそ 油揚げ 牛乳	三温糖 ごま油 すりごま 三温糖 里芋 じゃが芋 さつまいも なたね油	生姜 小松菜 人参 もやし 人参 玉葱 葱 れんこん	醤油 酒 醤油 だしかつお 野菜チップス
29 金	肉団子のケチャップ煮 大根サラダ わかめスープ プチパン 牛乳	豚ひき肉 乾わかめ 粉イース ライスチーズ 牛乳 牛乳	三温糖 なたね油 三温糖 なたね油 ホットケーキミックス 白玉粉	玉葱 大根 きゅうり レモン汁 玉葱 人参 もやし 葱	ケチャップ 醤油 塩 こしょう 酢 コンソメ こしょう
30 土	カレーうどん ヨーグルト カステラ クッキー 牛乳	牛肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	うどん麺 片栗粉 なたね油	人参 玉葱 葱	だしかつお 醤油 パーモントゼロ カステラ クッキー