



# 5月予定献立



2024年5月  
風の子第二保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)				
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他	
1	15	水	ごはん 豚肉のバーベキュー焼き 野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁(白菜 油揚げ)	じゃこネギごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	○さつまい、米、じゃが芋、 卵不使用マヨネーズ、◎白 ゴマ	豚ロース肉、ツナ、ハム、油 揚げ、◎じゃこ	生姜、にんにく、玉ねぎ、りん ご、キャベツ、ピーマン、にん じん、きゅうり、白菜、◎万能 ネギ、ほうれん草、昆布	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、穀物酢、ゴマ 油、三温糖、味噌、鰹 昆布だし汁	
2			端午の節句メニュー		米、もち米、米粉、小麦粉、 ◎上新粉、	○豆乳、豚バラ肉、油揚げ、 子持ちししゃも、卵、かまぼ こ、◎小豆、煮干し	えんどう豆、にんじん、干し椎 茸、アスパラ、もやし、にんじ ん、生ワカメ、苺	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、穀物酢、サラ ダ油、鰹昆布だし汁、◎ 三温糖、上白糖	
	16	木	菜めし 豆腐のまさご揚げ こんにやくとごぼうのゴマ味噌炒め 切干大根サラダ 味噌汁(かぶ 玉ねぎ)	えんどう豆ごはん キャベツの煮浸し 煮干し	○じゃが芋、米、白ゴマ、片 栗粉、糸こんにやく、卵不使 用マヨネーズ	木綿豆腐、鶏ひき肉、じゃ こ、ツナ、◎ハム、煮干し	かぶの葉、ごぼう、切干大 根、にんじん、きゅうり、か ぶ、玉ねぎ、◎えんどう豆、 キャベツ	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、三温糖、穀 物酢、サラダ油、味噌、 鰹昆布だし汁	
	17 ・ 31	金	ごはん アジの南蛮漬け トマト添え 炒り豆腐 味噌汁(大根 キャベツ)	豚きのこごはん きゅうりの即席漬け 昆布	米、片栗粉	○豆乳、アジ、鶏ひき肉、木 綿豆腐、◎豚バラ肉	玉ねぎ、ピーマン、黄色パプ リカ、トマト、にんじん、玉ね ぎ、大根、キャベツ、◎しめ じ、舞茸、きゅうり、昆布	醤油、食塩、料理酒、 穀物酢、本みりん、サラ ダ油、三温糖、味噌、鰹 昆布だし汁	
	18	土	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のサラダ 味噌汁(豆腐 玉ねぎ 油揚げ)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつまい、米、卵不使用マ ヨネーズ	鶏もも肉、ハム、絹豆腐、油 揚げ、◎鮭、煮干し	生姜、にんにく、ほうれん草、 きゅうり、にんじん、コーン、玉 ねぎ	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、穀物酢、三 温糖、味噌、鰹昆布だ し汁	
	20	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 豆苗炒め にんじんサラダ 味噌汁(じゃが芋 えのき ワカメ)	焼きびん そら豆 煮干し	○さつまい、米、じゃが芋、 ◎片栗粉	豚ロース肉、ハム、ツナ、◎ 煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、豆 苗、もやし、にんじん、キャベ ツ、きゅうり、えのき、ワカメ、 ◎青海苔、そら豆	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、穀物酢、三 温糖、サラダ油、味噌、 鰹昆布だし汁	
	7 21	火	ごはん しきキャベしゅうまい うどのきんぴら 大豆もやしのサラダ 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	さつまいもごはん 絹さや 煮干し	米、しゅうまいの皮、片栗 粉、白ゴマ、◎さつまい、黒 ゴマ	○豆乳、豚ひき肉、さつまい揚 げ、ハム、絹豆腐、◎煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、キャ ベツ、うどん、大豆もやし、にん じん、きゅうり、なめこ、ネギ、 ◎絹さや	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、三温糖、ゴマ 油、穀物酢、味噌、鰹 昆布だし汁	
	8 22	水	ごはん 鮭の塩麹焼き ささみの香味和え 新じゃが芋の味噌そばろ煮 ワカメスープ(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	いなり寿司 小松菜の煮浸し 昆布	○さつまい、米、じゃが芋、 春雨、白ゴマ	鮭、ささみ、豚ひき肉、◎油 揚げ	ほうれん草、きゅうり、にんじ ん、ネギ、ワカメ、玉ねぎ、◎ 小松菜、昆布	塩麹、醤油、食塩、料 理酒、ゴマ油、穀物酢、 三温糖、味噌、鰹昆 布だし汁	
	9 23	木	ごはん 鶏肉の味噌焼き ほうれん草の磯和え 大豆の五目煮 味噌汁(舞茸 えのき 油揚げ)	焼きそば するめ	○じゃが芋、米、◎蒸し中華 麺	鶏もも肉、しらす、大豆、竹 輪、油揚げ、◎豚こま肉、す るめ	生姜、にんにく、ほうれん草、 もやし、刻み海苔、にんじん、 ごぼう、昆布、舞茸、えのき、 ◎キャベツ	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、ゴマ油、三温 糖、◎中濃ソース	
	10 24	金	ごはん ハンバーグきのこソース オープン焼き コールスローサラダ 味噌汁(大根 小松菜)	チキンライス 昆布	米、片栗粉、じゃが芋、卵不 使用マヨネーズ、	○豆乳、牛豚合挽肉、木綿 豆腐、ハム、◎鶏肉	玉ねぎ、ぶなびー、アスパラ、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 コーン、大根、小松菜、◎ピー マン、昆布	醤油、食塩、料理酒、 中濃ソース、ケチャッ プ、サラダ油、穀物酢、 味噌、鰹昆布だし汁	
	11 25	土	ごはん カレイの照り焼き コロコロサラダ 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつまい、米、じゃが芋、 卵不使用マヨネーズ、◎白 ゴマ	カレイ、ハム、◎煮干し	にんじん、きゅうり、キャベツ、 玉ねぎ、◎ワカメ	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、味噌、鰹昆 布だし汁	
	13 27	月	ごはん 野菜の肉巻き きゅうりともやしのツナ和え ふきの煮物 味噌汁(豆腐 玉ねぎ ワカメ)	磯辺団子 アスパラ 煮干し	○さつまい、米、白ゴマ、糸 こんにやく、◎上新粉、だん ご粉	豚ロース肉、ツナ、油揚げ、 鰹節、絹豆腐、◎煮干し	にんじん、大根、きゅうり、も やし、ふき、玉ねぎ、ワカメ、 ◎刻み海苔、アスパラ	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、穀物酢、ゴマ 油、三温糖、味噌、鰹 昆布だし汁	
	14	火	ごはん 鶏肉のから揚げレモンソース 即席漬け ひじきとれんこんの煮物 味噌汁(玉ねぎ 小松菜)	じゃが芋のお焼き スナップえんどう 煮干し	米、片栗粉、糸こんにやく、 ◎じゃが芋	○豆乳、鶏もも肉、油揚げ、 ◎煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、レモ ン、キャベツ、きゅうり、塩昆 布、ひじき、れんこん、にんじ ん、玉ねぎ、小松菜、◎ス ナップえんどう	醤油、食塩、料理酒、 サラダ油、本みりん、三 温糖、穀物酢、味噌、 鰹昆布だし汁	
	28		誕生会メニュー		味噌焼きおにぎり 小松菜の煮浸し 煮干し	米、白ゴマ、小麦粉、片栗 粉、じゃが芋、卵不使用マヨ ネーズ	○豆乳、しらす、鶏ムネ肉、 豚ロース肉、ハム、ツナ、卵 ◎煮干し	ワカメ、梅干し、アスパラ、玉 ねぎ、絹さや、キャベツ、きゅ うり、にんじん、コーン、オレンジ、 メロン、◎小松菜	醤油、食塩、料理酒、 三温糖、本みりん、サラ ダ油、穀物酢、上白糖、 ◎味噌
	29	水	菜めし 豆腐とひじきのつくね焼き キャベツと絹さやの梅おかか和え かぼちゃの煮物 味噌汁(かぶ 油揚げ)	新じゃが芋の揚げ煮 そら豆 煮干し	○さつまい、米、白ゴマ、片 栗粉、◎じゃが芋	鶏ひき肉、木綿豆腐、鰹節、 油揚げ、◎煮干し	かぶの葉、ひじき、玉ねぎ、 キャベツ、絹さや、にんじん、 梅干し、かぼちゃ、かぶ、◎そ ら豆	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、中濃ソース、 三温糖、サラダ油、味 噌、鰹昆布だし汁	
	30	木	ごはん 豚肉と春雨の味噌炒め 茄子と竹輪のきんぴら トマトとワカメの酢の物 野菜わん(えのき ほうれん草)	大豆ごはん キャベツの煮浸し 昆布	○じゃが芋、米、春雨、白ゴ マ	豚こま肉、竹輪、◎大豆、油 揚げ	もやし、ネギ、にんじん、ニ ラ、茄子、トマト、ワカメ、きゅ うり、えのき、ほうれん草、◎ キャベツ、昆布	醤油、食塩、料理酒、 本みりん、三温糖、穀 物酢、味噌、鰹昆布だ し汁	

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。  
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

2日(木)  
端午の節句メニュー

ちまき風おこわ  
ししゃもとさつまいの天ぷら  
アスパラと炒り卵の和え物  
いちご

すまし汁

補食 柏餅 煮干し

14日(火)  
たいよう組がじゃが芋の  
お焼きを作ります。

10日(金)  
うちゅう組はキャンプの日になります  
ので、お弁当の用意をお願いします。

28日(火) 誕生会メニュー(バイキング)

ワカメごはん 梅しらすごはん  
鶏ムネ肉の衣揚げ アスパラの肉巻き  
新じゃがいも炒め キャベツとツナのサラダ  
オレンジ メロン クッキー