

5月予定献立

2026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・29	金	豆乳 端午の節句メニュー ごはん タラのフライ 即席漬け 肉豆腐 味噌汁(さつま芋 大根 しめじ)	えんどう豆ごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、もち米、米粉、小麦粉、さつま芋、◎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、筍、生ワカメ、苺	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、鰹昆布だし汁
2								
7	18	月	さつま芋 ごはん 豚肉と春雨の味噌炒め じゃが芋のオープン焼き ささみのゴマドレサラダ 野菜わん(舞茸 玉ねぎ ほうれん草)	鶏昆布ごはん ブロッコリー 煮干し	○さつま芋、米、春雨、じゃが芋、白ゴマ	豚肉、ささみ、◎鶏肉、煮干し	生姜、もやし、にんじん、ネギ、ニラ、レタス、きゅうり、トマト、舞茸、玉ねぎ、ほうれん草、◎刻み昆布、ブロッコリー	醤油、塩、砂糖、穀物酢、料理酒、油、味噌、鰹昆布だし汁
19	火	豆乳	ごはん 豆腐のつくね焼き ピーマンとキャベツのツナ炒め ほうれん草のサラダ 味噌汁(大根 もやし 油揚げ)	きのこおこわ 小松菜の煮浸し 昆布	米、マヨネーズ、◎もち米	○豆乳、鶏ひき肉、豆腐、ツナ、ハム、油揚げ	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、コーン、大根、もやし、◎しめじ、えのき、干し椎茸、小松菜、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、中濃ソース、油、味噌、鰹昆布だし汁
20	水	じゃが芋	ごはん 豚肉の塩焼焼き 小松菜と竹輪の海苔和え ふきの煮物 味噌汁(豆腐 キャベツ ニラ)	焼きびん スナッペンえんどう 煮干し	○じゃが芋、米、糸こんにゃく	豚肉、竹輪、油揚げ、豆腐、◎煮干し	塩麹、小松菜、もやし、にんじん、ふき、キャベツ、ニラ、◎青海苔、スナッペンえんどう	醤油、塩、料理酒、穀物酢、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
7	21	木	豆乳 野菜の肉巻き かぼちゃ炒め 大豆もやしのサラダ 味噌汁(かぶ 玉ねぎ 生椎茸)	さつまいもごはん キャベツの即席漬け 煮干し	米、白ゴマ、◎さつま芋、黒ゴマ	○豆乳、豚肉、ハム、◎煮干し	かぶの葉、にんじん、いんげん、かぼちゃ、玉ねぎ、大豆もやし、きゅうり、かぶ、玉ねぎ、生椎茸、◎キャベツ	醤油、塩、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	金	豆乳 ごはん 鮭の照り焼き きゅうりとセロリのさっぱり和え 鶏じゃが 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	焼きうどん するめ	米、じゃが芋、白ゴマ、白滝、◎うどん	○豆乳、鮭、鶏肉、豆腐、◎豚肉、鰹節、するめ	きゅうり、セロリ、にんじん、玉ねぎ、なめこ、ネギ、◎キャベツ	醤油、塩、穀物酢、砂糖、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
9	23	土	干し芋 ごはん 豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ えのき)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、マヨネーズ	豚肉、ハム、◎鮭、煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのき	醤油、塩、穀物酢、料理酒、油、味噌、鰹昆布だし汁
11	25	月	豆乳 ごはん 鶏肉の香味焼き ほうれん草のしらす和え ひじきと大豆の五目煮 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ 絹さや)	梅おかか焼きおにぎり そら豆 煮干し	米、じゃが芋	○豆乳、鶏肉、しらす、大豆、油揚げ、◎鰹節、煮干し	生姜、にんにく、ネギ、ほうれん草、もやし、ひじき、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、絹さや、◎梅干し、そら豆	醤油、塩、穀物酢、砂糖、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	火	豆乳 ごはん 鶏肉のから揚げ アスパラのゴマ和え 五目きんぴら 味噌汁(豆腐 キャベツ えのき)	じゃこネギごはん かぶの即席漬け 昆布	米、片栗粉、白ゴマ、糸こんにゃく	○豆乳、鶏肉、さつま揚げ、豆腐、◎じゃこ	生姜、にんにく、アスパラ、ほうれん草、もやし、れんこん、にんじん、エリンギ、キャベツ、えのき◎ネギ、かぶ、昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
27			水		さつま芋 ごはん かじきの風味焼き オクラの昆布和え 厚揚げとキャベツの味噌炒め ワカメスープ(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	とりピーごはん きゅうりの即席漬け 昆布	○さつま芋、米、春雨、白ゴマ	かじき、厚揚げ、豚肉、◎鶏ひき肉
14	28	木	干し芋 ハンバーグきのこソース 野菜炒め 切干大根サラダ 味噌汁(茄子 小松菜 油揚げ)	じゃが芋のお焼き アスパラ 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、マヨネーズ、◎じゃが芋	牛豚合挽肉、豆腐、ツナ、油揚げ、◎煮干し	玉ねぎ、ぶなびー、キャベツ、スナッペンえんどう、コーン、切干大根、にんじん、きゅうり、茄子、小松菜、◎アスパラ	醤油、塩、料理酒、穀物酢、中濃ソース、ケチャップ、油、味噌、鰹昆布だし汁
30	土	干し芋 ごはん 手羽元のさっぱり煮 マカロニサラダ 味噌汁(玉ねぎ ワカメ)	おにぎり(ひじき ツナ) 煮干し	○さつま芋、米、マカロニ、マヨネーズ	手羽元、ハム、◎ツナ、煮干し	生姜、きゅうり、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ワカメ、◎ひじき	醤油、塩、料理酒、穀物酢、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁	

3歳児以上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。

1日(金)
端午の節句メニュー

ちまき風おこわ
ししゃもとさつま芋の天ぷら
アスパラと炒り卵の和え物
若竹汁 いちご
おやつ 柏餅 煮干し

15(金) うちゅう組は遠足の日
になりますのでお弁当の用意をお願いします。

28日(木)
たいよう組がじゃが芋のお焼きを作ります。

26(火) 誕生会メニュー(バイキング)

ワカメごはん 鮭ごはん
鶏ムネ肉の衣揚げ 新じゃが芋の味噌そぼろ煮
竹輪とアスパラ炒め
春キャベツのコールスローサラダ
オレンジ りんご
牛乳かん