



5月予定献立



2026年5月
風の子保育園

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	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、さつまいも、◎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	
16					土	干し芋	ごはん 鶏肉の海苔塩焼き フレンチサラダ 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ)	米、小麦粉、パン粉、糸こんにゃく、さつまいも	○豆乳、タラ、卵、豚肉、豆腐、◎ハム
2	18	月	さつまいも	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)	おにぎり(ワカメ ゴマ)煮干し	○さつまいも、米、片栗粉、じゃが芋、◎白ゴマ	鶏肉、ハム、◎煮干し	青海苔、キャベツ、きゅうり、にんじん、黄色パプリカ、玉ねぎ、◎ワカメ	醤油、塩、料理酒、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
7	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)	鶏昆布ごはん ブロッコリー煮干し	○さつまいも、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
11	20	水	じゃが芋	ごはん 豚肉の塩麹焼き 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)	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
13	21	木	豆乳	菜めし 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)	焼きびん スナッぷえんどう煮干し	○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、スナッぷえんどう	醤油、塩、料理酒、穀物酢、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
15	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)	さつまいもごはん キャベツの即席漬 煮干し	米、白ゴマ、◎さつまいも、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
17	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)	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
19	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)	おにぎり(鮭)煮干し	○さつまいも、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
21	26	火	さつまいも	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)	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
23	27	水	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)	とりぴーごはん きゅうりの即席漬 昆布	○さつまいも、米、春雨、白ゴマ	かじき、厚揚げ、豚肉、◎鶏ひき肉	にんにく、オクラ、もやし、塩昆布、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ワカメ、◎ピーマン、赤パプリカ、きゅうり、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
25	28	木	干し芋	ごはん 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)	じゃこネギごはん かぶの即席漬 昆布	米、片栗粉、白ゴマ、糸こんにゃく	○豆乳、鶏肉、さつまいも揚げ、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	29	金	誕生会メニュー	誕生会メニュー	誕生会メニュー	米、白ゴマ、片栗粉、小麦粉、じゃが芋、マヨネーズ、寒天	○豆乳、鮭、鶏肉、豚ひき肉、竹輪、ハム、牛乳、◎じゃこ	ワカメ、玉ねぎ、アスパラ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、オレンジ、りんご、苺、◎ネギ、かぶ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、穀物酢
29	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)	じゃが芋のお焼き アスパラ煮干し	○さつまいも、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、スナッぷえんどう、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
31	31	日	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	○さつまいも、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出ししています。

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
ししゃもとさつまいもの天ぷら
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

22日(金)
こあら・ぱんだ・きりん・くじら組は、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)
ぱんだ組がじゃが芋のお焼きを作ります。

27日(水) 誕生会メニュー (パイキング)

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(いちご)