



5月 献立表



令和8年

みらいのこども保育園

日	曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	金	チーズ 麦茶	【立夏 こどもの日】赤飯 すまし汁 ミートローフ ほうれん草のおかか和え パナナ 麦茶	スイートポテト 牛乳	せんべい 麦茶	大豆 豚肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳 スキムミルク チーズ	米 もち米 パン粉 片栗粉 さつま芋 砂糖 無塩バター	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
2	土	せんべい 麦茶	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶		鶏肉 高野豆腐 味噌 きな粉	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 チンゲン菜 昆布 コーン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
7	木	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ かぼちゃの炒め物 オレンジ 麦茶	野菜プレツェル 牛乳	ポテト 麦茶	油揚げ 味噌 いわしの煮つけ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 ウエハース	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 昆布 南瓜 人参 グリンピース オレンジ パセリ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー 塩
8	金	大根煮 麦茶	麦ご飯 ベーコンと野菜のスープ コロック フレンチサラダ チーズ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	ベーコン チーズ 煮干し	米 押し麦 コロック 油 片栗粉 砂糖	人参 小松菜 ブロッコリー もやし わかめご飯の素 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 殺菌酢 麦茶 こいくちしょうゆ
9	土	せんべい 麦茶	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	ケチャップライス 麦茶		豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 せんべい	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 干しいたけ わかめ きゅうり グレープフルーツ コーン ピーマン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺菌酢 万能つゆ 麦茶 トマトケチャップ
11	月	蒸しさとま芋 麦茶	ふりかけご飯 根菜汁 かれの味噌焼き マカロニサラダ バイナップル 麦茶	マーマレードマフィン 牛乳	せんべい 麦茶	煮干し かつお節 かいれい 味噌 鶏卵 牛乳	米 ごま油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 マーマレード さつま芋	干しいたけ ごぼう 大根 人参 長ねぎ 昆布 きゅうり バイナップル	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
12	火	クラッカー 麦茶	タコライス コンソメスープ チンゲン菜のサラダ ゼリ(青りんご味) 麦茶	フライドポテト 牛乳	ヨーグルト 麦茶	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 青りんごゼリーの素 じゃが芋 クラッカー	にんにく キャベツ トマト 南瓜 しめじ 人参 チンゲン菜 大根 パセリ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 殺菌酢 麦茶
13	水	せんべい 麦茶	丸パン コーンスープ スパニッシュオムレツ 小松菜とツナのソテー ジョア 麦茶	あんこクッキー 牛乳	おにぎり 麦茶	鶏胸肉 ツナ ジョア こしあん 牛乳	丸パン じゃが芋 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 せんべい	玉ねぎ コーン ブロッコリー トマト 小松菜 もやし 人参	水 シチューフレーク チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶 ベーキングパウダー
14	木	蒸しじゃが芋 麦茶	焼きそば 中華スープ トマトドレッシングサラダ チーズ 麦茶	味噌焼きおにぎり 麦茶	ジャムサンド クラッカー 麦茶	豚肉 チーズ 味噌 煮干し	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり 白菜 干しいたけ いら 大根 きゅうり	中濃ソースの素 チキンスープの水 こいくちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶 おみそ
15	金	ウエハース 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 手作りがんもどき なめたけ和え パナナ 麦茶	コンソメ牡蠣 牛乳	ポテト 麦茶	煮干し かつお節 味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 油 小切麩 ウエハース	干しいたけ 人参 水菜 昆布 ひしき 長ねぎ 白菜 ほうれん草 なめ草 パナナ 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶 チキンスープの素
16	土	クラッカー 麦茶	豚丼 味噌汁 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ゼリ(グレープフルーツ 味) せんべい 麦茶		豚肉 厚揚げ 味噌	米 油 砂糖 ごま油 グレープフルーツゼリーの素 せんべい クラッカー	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ キャベツ 小松菜 昆布 切干大根 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 殺菌酢 こいくちしょうゆ 麦茶
18	月	人参煮 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 たらのコンマヨネーズ焼き ごぼうのきんぴら チーズ 麦茶	ココアパンケーキ 牛乳	ヨーグルト 麦茶	煮干し かつお節 ヨーグルト 味噌 たら さつま揚げ チーズ 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 コーン パセリ ごぼう しらす 人参	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
19	火	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 親子煮 ほうれん草としらすの梅和え パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	おにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 鶏卵 しらす ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 ウエハース せんべい	干しいたけ キャベツ なめこ いら 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 ねりめん パナナ りんごソース	水 料理酒 万能つゆ 麦茶
20	水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンカレー はりはり漬け グレープフルーツ 麦茶	お好み焼き 牛乳	ジャムサンド クラッカー 麦茶	鶏肉 豚肉 かつお節 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	白菜 人参 えのき草 玉ねぎ 切干大根 小松菜 グレープフルーツ キャベツ 青のり	水 チキンスープの素 塩 カレーウ 殺菌酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース
21	木	チーズ 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁 干しえび入りかき揚げ 鶏ささみと野菜の和え物 バイナップル 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	せんべい 麦茶	味噌 干しえび 鶏肉 牛乳 チーズ	米 薄力粉 油 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり バイナップル 南瓜	水 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
22	金	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ キャベツのサラダ グレープフルーツ 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	ビスケット 麦茶	鶏肉 牛乳 ジョア	米 薄力粉 油 砂糖 無塩バター いちごジャム さつま芋	人参 玉ねぎ ブロッコリー ダイズトマト キャベツ グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー
23	土	クラッカー 麦茶	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め もやしの和え物 オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶		厚揚げ 鶏肉 味噌	米 小切麩 油 砂糖 いちごジャム クラッカー	干しいたけ 人参 えのき草 昆布 玉ねぎ もやし コーン オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
25	月	チーズ 麦茶	ご飯 コンソメスープ ドライカレー 人参ドレッシングサラダ ゼリ(グレープフルーツ味) 麦茶	フルーツパン 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ	米 油 グレープフルーツゼリーの素 フルーツパン	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 大根 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 カレーウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶
26	火	蒸しじゃが芋 麦茶	ちゃんぽん風うどん 中華ドレッシング和え バイナップル 麦茶	コーンバターご飯 牛乳	ビスケット 麦茶	豚肉 焼き竹輪 牛乳	うどん ごま油 砂糖 米 無塩バター じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ 昆布 干しいたけ もやし 小松菜 バイナップル コーン パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 殺菌酢 麦茶
27	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ 納豆和え オレンジ 麦茶	ピザトースト 牛乳	ヨーグルト 麦茶	味噌 あじ 納豆 ベーコン チーズ 牛乳	米 さつま芋 小切麩 片栗粉 油 食パン	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 にんにく しょうが 白菜 人参 ほうれん草 オレンジ 玉ねぎ ピーマン 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 トマトケチャップ
28	木	せんべい 麦茶	ご飯 春雨スープ マーボー豆腐 甘酢和え パナナ 麦茶	いちごプリン ウエハース 麦茶	ポテト 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 春雨 ごま油 油 砂糖 片栗粉 いちごプリンの素 ウエハース せんべい	干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ 人参 きゅうり パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 殺菌酢 塩 麦茶
29	金	人参煮 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 かぼちゃ入り玉子焼き 野菜ソテー グレープフルーツ 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	ジャムサンド クラッカー 麦茶	ふりかけかつお 煮干し 厚揚げ 味噌 鶏卵 鶏肉	米 油 砂糖	干しいたけ えのき草 わかめ 昆布 玉ねぎ 南瓜 もやし 小松菜 パプリカ グレープフルーツ 塩昆布 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
30	土	せんべい 麦茶	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ オレンジ 麦茶	コーン蒸しパン 麦茶		鶏肉 味噌	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー