



# 令和8年度 5月給食献立

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



# 若鮎こども園

栄養士:五嶋

| 日付   | 主食         | 副食                          | 汁物        | 材料名  | おやつ   |
|------|------------|-----------------------------|-----------|--|---|
| 1 金  | ごはん        | 豚肉のケチャップソテー<br>ブロッコリーの塩こぶ和え | 小松菜の味噌汁   | 米 豚肉 玉葱 土生姜 ケチャップ ブロッコリー<br>人参 塩昆布 小松菜 油揚げ 味噌  | ※ふかし芋(じゃが芋)<br>豆乳   |
| 2 土  | お弁当        |                             |           |  |  |
| 3 日  | 憲法記念日      |                             |           |  |   |
| 4 月  | みどりの日      |                             |           |  |   |
| 5 火  | こどもの日      |                             |           |  |   |
| 6 水  | 振替休日       |                             |           |  |   |
| 7 木  | ピラフ        | こいのぼりハンバーグ<br>吹き流し風いんげんソテー  | コンソメスープ   | 米 ウインナー 玉葱 水煮マッシュルーム うずら卵<br>牛ミンチ 豚ミンチ パン粉 卵 ケチャップ 豆乳 人参<br>いんげん 黄パプリカ カレー粉 キャベツ コーン | 柏餅<br>あげまる<br>お茶  |
| 8 金  | 虹いろ<br>ごはん | 南瓜オムレツ<br>切干し大根とひじきのサラダ     | しめじの味噌汁   | 米 虹色米 卵 ベーコン 南瓜 玉葱 ほうれん草<br>豆乳 切干し大根 人参 胡瓜 卵なしマヨネーズ<br>ひじき しめじ わかめ 味噌                | ※おにぎり(チーズおかか)<br>お茶   |
| 9 土  | パン・ジュース    |                             |           |  |   |
| 10 日 |            |                             |           |  |   |
| 11 月 | 虹いろ<br>ごはん | 鶏肉の照り焼き<br>ブロッコリーのおかか和え     | さつまいもの味噌汁 | 米 虹色米 鶏もも肉 土生姜 ブロッコリー 人参<br>花かつお さつまいも 玉葱 わかめ 味噌                                     | マリービスケット<br>豆乳  |
| 12 火 | 豆ごはん       | 鯖のごま焼き<br>卵の花               | キャベツの味噌汁  | 米 うすいえんどう 鯖 いりごま おから 人参 油揚げ<br>干し椎茸 いんげん キャベツ 玉葱 青葱 味噌                               | ※ツナトースト<br>豆乳   |
| 13 水 | 虹いろ<br>ごはん | そら豆のかき揚げ<br>白菜ののり酢和え        | なめこの味噌汁   | 米 虹色米 そら豆 玉葱 人参 ちくわ さつまいも<br>天ぷら粉 白菜 刻みのり なめこ わかめ 味噌                                 | 黒糖まるぼうろ<br>野菜入りソフトせん<br>豆乳  |
| 14 木 | 虹いろ<br>ごはん | お魚ピザ<br>粉ふき芋                | 大根の味噌汁    | 米 虹色米 鮭 玉葱 ピーマン チーズ ケチャップ<br>じゃが芋 青のり 大根 人参 油揚げ 青葱 味噌                                | ほしのおせんべい するめ<br>豆乳  |
| 15 金 | 虹いろ<br>ごはん | 牛肉の味噌炒め<br>ほうれん草のごま和え       | すまし汁      | 米 虹色米 牛肉 玉葱 人参 味噌 ほうれん草<br>えのき茸 もやし すりごま 絹豆腐 しめじ 三つ葉                                 | ※ホットケーキ<br>りんごジュース  |
| 16 土 | パン・ジュース    |                             |           |  |   |
| 17 日 |            |                             |           |  |   |
| 18 月 | 虹いろ<br>ごはん | のり塩から揚げ<br>アスパラのツナマヨ和え      | オニオンスープ   | 米 虹色米 鶏もも肉 土生姜 青のり キャベツ 人参<br>アスパラガス コーン ツナ 卵なしマヨネーズ 玉葱<br>えのき茸 パセリ                  | ※フルーツヨーグルト<br>豆乳  |
| 19 火 | お弁当        | パンザイ                        |           |  | カリボテミニ<br>お茶  |
| 20 水 | 虹いろ<br>ごはん | 鯖の味噌煮<br>れんこんのきんぴら          | すまし汁      | 米 虹色米 鯖 味噌 土生姜 れんこん 人参<br>いりごま 花麩 玉葱 えのき茸 三つ葉  | ※ケーキサレ(ベーコン・チーズ)<br>豆乳  |
| 21 木 | わかめ<br>ごはん | マーボー豆腐<br>ナムル               |           | 米 炊き込みわかめ 絹豆腐 白葱 豚ミンチ 玉葱<br>人参 土生姜 赤味噌 もやし ほうれん草 いりごま                                | 星たべよ さかなっこ<br>豆乳  |
| 22 金 | 虹いろ<br>ごはん | カレイのごまマヨ焼き<br>ひじきの炒り煮       | 豆乳味噌汁     | 米 虹色米 カレイ すりごま 卵なしマヨネーズ ひじき<br>水煮大豆 人参 油揚げ 干し椎茸 さつまいも 玉葱<br>青葱 豆乳 味噌                 | 水族館のなかまたち<br>ミニゼリー<br>豆乳  |
| 23 土 | お弁当        |                             |           |  |   |
| 24 日 |            |                             |           |  |   |
| 25 月 | 麦ごはん       | カレー風味肉じゃが                   | 豆腐の味噌汁    | 米 押し麦 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 絹さや<br>こんにゃく カレー粉 絹豆腐 油揚げ わかめ 味噌                                 | ※揚げ野菜せんべい<br>豆乳   |
| 26 火 | 虹いろ<br>ごはん | 赤魚の照り焼き<br>大根のさっぱり和え        | ブナピーの味噌汁  | 米 虹色米 赤魚 土生姜 大根 青じそドレッシング<br>胡瓜 人参 ブナピー 玉葱 油揚げ 青葱 味噌                                 | おとうふ屋さんのビスケット<br>きなこ餅<br>豆乳   |
| 27 水 | ごはん        | ハヤシライス<br>コールスローサラダ         |           | 米 牛肉 玉葱 人参 カットマト 水煮マッシュルーム<br>グリーンピース ハヤシルウ キャベツ 卵なしマヨネーズ<br>コーン                     | おやつバイキング<br>豆乳  |
| 28 木 | 虹いろ<br>ごはん | 三色卵焼き<br>いんげんサラダ            | 南瓜の味噌汁    | 米 虹色米 卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 三つ葉 もやし<br>いんげん ツナ 和風ごまドレッシング 南瓜 油揚げ<br>わかめ 味噌                    | ※えんどう蒸しパン<br>豆乳   |
| 29 金 | 菜めし        | タラのチリソース<br>添え野菜(スナップエンドウ)  | レタススープ    | 米 菜めしの素 タラ 白葱 土生姜 ケチャップ<br>スナップエンドウ 卵なしマヨネーズ レタス 人参<br>玉葱 ベーコン                       | ケーキ(ピーチ)<br>豆乳  |
| 30 土 | パン・ジュース    |                             |           |  |   |
| 31 日 |            |                             |           |  |   |

※は、手作りおやつです。

