



# 令和8年度5月献立表



# なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
1	金	ご飯 アジフライ キャベツソテー たまねぎのすまし汁	米 あじフライ・油・中濃ソース キャベツ・ほうれん草・ウインナー・黄ピーマン・だし・醤油・砂糖・油 たまねぎ・わかめ・すまし汁	牛乳 ミニポテト
2	土	チャーハン コンソメスープ	米・ハム・玉ねぎ・人参・ピーマン・油・鶏ガラ・醤油・塩コショウ うまい菜・大根・コンソメスープ	かっぱえびせん
 <b>5月3日 憲法記念日</b> <b>5月4日 みどりの日</b> <b>5月5日 こどもの日</b> <b>5月6日 振替休日</b>				
7	木	キーマカレー 白菜のかにかま和え みかんヨーグルト	米・合挽ミンチ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・黄ピーマン・カレールウ 白菜・かにかま・だし・醤油・砂糖 ヨーグルト・砂糖・みかん缶	牛乳 ナゲット
8	金	ピラフ 大根サラダ 厚揚げのすまし汁	米・むきえび・人参・コーン・塩こしょう・鶏ガラ・醤油 大根・きゅうり・黄ピーマン・醤油・砂糖・酢・オリーブオイル 厚揚げ・わかめ・すまし汁	牛乳 オレンジ
9	土	二色丼 しろなの味噌汁	米・ツナ・ほうれん草・醤油・砂糖・だし しろな・しいたけ・味噌汁	おととつと
11	月	おじゃこご飯 コーンコロッケ ほうれん草の海苔和え かぶの味噌汁	米・じゃこ コーンコロッケ・油 ほうれん草・人参・揚げ・醤油・砂糖・だし・のり かぶ・チンゲン菜・味噌汁	牛乳 ソーセージケーキ 〈ホットケーキMIX・牛乳 砂糖・マーガリン・フィッシュソーセージ・油〉
12	火	中華丼 ちくわの磯辺天 大根のすまし汁	米・豚肉・白菜・人参・しいたけ・いんげん・椎茸・鶏ガラ・醤油・砂糖・酒・片栗粉・ごま油 ちくわ・天ぷら・青のり・油 大根・わかめ・すまし汁	お茶 フレンチトースト 〈食パン・卵・砂糖・牛乳〉
13	水	ご飯 鶏肉のタルタル焼き じゃがいもきんぴら キャベツの味噌汁	米 鶏肉・醤油・砂糖・みりん・タルタルソース・油 じゃがいも・にんじん・いんげん・だし・醤油・砂糖・油 キャベツ・しめじ・味噌汁	牛乳 ウエハース
14	木	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 ツナサラダ 豆腐の味噌汁	米 豚肉・春雨・小松菜・赤ピーマン・れんこん・だし・醤油・酒・砂糖・ごま油 キャベツ・コーン・ツナ・醤油・砂糖・オリーブオイル・酢 豆腐・しめじ・味噌汁	牛乳 じゃがいもフライ 〈じゃがいも・油・塩〉
15	金	ご飯 赤魚の野菜あんかけ がんもの煮物 さといものすまし汁	米 赤魚・白菜・人参・だし・醤油・砂糖・酒・みりん・片栗粉 一口がんも・人参・えだまめ・だし汁・醤油・砂糖・みりん さといも・キャベツ・すまし汁	お茶 クリームパン
16	土	親子丼 白菜の味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ・だし・醤油・みりん・砂糖・酒・卵 白菜・しいたけ・味噌汁	白い風船ミルククリーム

日	曜	昼食	原材料	おやつ
18	月	ご飯 ささみチーズフライ チンゲン菜のごまマヨ和え 豆腐の味噌汁	米 ささみチーズフライ・油・中濃ソース チンゲン菜・コーン・醤油・砂糖・マヨネーズ・ごま 豆腐・小松菜・味噌汁	牛乳 マシュマロサンド 〈クラッカー・マシュマロ〉
19	火	やきそば 棒棒鶏サラダ じゃがいものすまし汁	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・ピーマン・焼きそばソース・青のり・花かつお チキンフレーク・きゅうり・レタス・ごま油・酢・醤油・砂糖 じゃがいも・ほうれん草・すまし汁	お茶 スイートポテト 〈さつまいも・牛乳・砂糖・マーガリン〉
20	水	ご飯 鱈の西京焼き 人参しりしり わかめのすまし汁	米 鱈・味噌・砂糖・みりん 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 わかめ・玉葱・すまし汁	牛乳 バナナ
21	木	ハヤシライス チンゲン菜サラダ バナナヨーグルト	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・ハヤシルウ チンゲン菜・人参・マヨネーズ ヨーグルト・砂糖・バナナ	牛乳 フライドポテト 〈フライドポテト・油・塩〉
22	金	おじゃこご飯 チキンカツ じゃこピーマン さつまいもの味噌汁	米・いりこ チキンカツ・油・中濃ソース ピーマン・じゃこ・醤油・砂糖・みりん・油 さつまいも・大根の葉・味噌汁	牛乳 ピーチゼリー
23	土	チャーハン うまい菜の味噌汁	米・ハム・玉ねぎ・ねぎ・卵・塩コショウ・鶏ガラ・醤油 うまい菜・わかめ・味噌汁	ハーベストセサミ
25	月	ご飯 かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ 肉団子のスープ	米 かぼちゃコロッケ・油 ブロッコリー・黄パプリカ・赤パプリカ・ズッキーニ・なす・醤油・砂糖・酢・オリーブオイル チキンボール・うまい菜・コンソメスープ	お茶 ヨーグルト
26	火	おじゃこご飯 豆腐ハンバーグ パンキンサラダ キャベツの味噌汁	米・いりこ 鶏ミンチ・豆腐・塩コショウ・パン粉・鶏ガラ・油 かぼちゃサラダ キャベツ・しめじ・味噌汁	牛乳 ポテトグラタン 〈ポテトサラダ・チーズ〉
27	水	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 切干大根の煮物 かぶのすまし汁	ご飯 豚肉・厚揚げ・チンゲン菜・赤ピーマン・もやし・鶏ガラ・醤油・酒・砂糖・生姜・油 切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・砂糖・みりん かぶ・ねぎ・すまし汁	牛乳 フルーツポンチ 〈フルーツ缶・三色寒天〉
28	木	焼き鳥丼 豆腐サラダ 白菜の味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・みりん・油・のり 豆腐・ブロッコリー・トマト・ごまドレッシング 白菜・わかめ・味噌汁	お茶 きなご揚げパン 〈コッペパン・油・きな粉〉
29	金	きつねうどん ミートボール バナナ	うどん・油揚げ・醤油・砂糖・みりん・ほうれん草・だし ナポリタンミートボール バナナ	牛乳 人参もち 〈人参・米粉・砂糖・豆乳・塩・きな粉〉
30	土	チキンカレー 小松菜とツナのサラダ	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ 小松菜・ツナ・コーン・醤油・砂糖・酢・オリーブオイル	ムーンライトビスケット

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。

アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ぱりんこ・たべっこビスケット・かっぱえびせん

※おやつは赤字は手作りです。

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



## 規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？

大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%（200kcal前後）。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。

※今月の「楽しく食べようニュース」ではおやつについて解説されています。おやつを与えるときの参考にしてください。

