



令和6年度5月献立表

日	曜	昼食	原材料	おやつ
1	水	おじゃこご飯 豚肉とビーフンの炒め物 焼売 小松菜のスープ	米・いりこ 豚肉・玉ねぎ・人参・いんげん・ビーフン・だし・醤油・砂糖・みりん・油 焼売 小松菜・えのき・鶏ガラスープ	牛乳 麩ラスク (おつゆ麩・マーガリン・砂糖)
2	木	オムライス 白身魚フライ かぼちゃサラダ オニオンスープ	米・コンソメ・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・油・スクランブルエッグ・ケチャップ 白身魚フライ・油・中濃ソース かぼちゃサラダ(卵)・ブロッコリー 玉ねぎ・ワカメ・オニオンスープ	お茶 こいのぼりサンド (食パン・ホイップ・いちご・みかん缶)
3日(金) 憲法記念日 4日(土) みどりの日 5日(日) こどもの日 6日(月) 振替休日				
7	火	そぼろ丼 春雨サラダ キャベツのスープ	米・大豆ミンチ・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・油・卵そぼろ・きぬさや 春雨サラダ キャベツ・人参・コンソメスープ	牛乳 フライドポテト
8	水	炊き込みご飯 ぶりの竜田揚げ 厚揚げの煮物 かぼちゃ豆腐のすまし汁	米・油揚げ・人参・いんげん・椎茸・だし・醤油・塩 ぶり・みりん・醤油・しょうが・片栗粉・油 厚揚げ・えだまめ・人参・だし・醤油・みりん・砂糖・片栗粉 かぼちゃ・大根葉・すまし汁	牛乳 バナナ
9	木	チキンカレー スパゲティサラダ りんごヨーグルト	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ スパゲティサラダ(卵)・ブロッコリー ヨーグルト・砂糖・りんご缶	牛乳 ウエハース(卵)
10	金	コッペパン 和風パスタ ブロッコリーのごま和え じゃがいもの味噌汁	コッペパン(卵) スパゲティ・ベーコン(卵)・キャベツ・スナップエンドウ・醤油・だし・コンソメ ブロッコリー・人参・黄ピーマン・すりごま・マヨネーズ(卵)・醤油 じゃがいも・大根葉・味噌汁	牛乳 さつまいももち (さつまいも・米粉・砂糖・ 豆乳・きな粉)
11	土	焼き鳥丼 小松菜の味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・みりん・油・のり 小松菜・人参・味噌汁	ソフトサラダ
13	月	ピラフ オムレツ(デミグラスソース) ひじきの煮物 豆乳スープ	米・ウインナー・ミックスベジタブル・油・コンソメ オムレツ・デミグラスソース ひじき・人参・揚げ・だし・醤油・砂糖・みりん じゃがいも・アスパラ・コンソメスープ	牛乳 ビタミンゼリー
14	火	おじゃこご飯 すき焼き風煮 餃子 もやしのすまし汁	米・いりこ 牛肉・玉ねぎ・しらたき・白菜・焼き豆腐・だし・醤油・砂糖・酒・みりん・油 餃子(卵) もやし・ワカメ・すまし汁	お茶 ココアパバロア (パバロアの素・牛乳)
15	水	ご飯 赤魚の野菜あんかけ かぼちゃのそぼろあん 大根の味噌汁	米 赤魚・キャベツ・人参・だし・醤油・砂糖・酒・みりん・片栗粉 かぼちゃ・えだまめ・大豆ミンチ・だし・醤油・砂糖・みりん・片栗粉 大根・オクラ・味噌汁	牛乳 ポテトグラタン (ポテトサラダ(卵)・チーズ)
16	木	中華丼 ちくわの磯辺天 春雨のスープ	米・豚肉・白菜・人参・椎茸・エンドウ・鶏ガラ・醤油・砂糖・酒・片栗粉・ごま油 ちくわ・天ぷら粉・青のり・油 春雨・コーン・大根葉・鶏ガラスープ	牛乳 のりじゃこトースト (食パン・マヨネーズ(卵)・ しらす・のり)



なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
17	金	おじゃこご飯 鶏肉のタルタル焼き 高野豆腐の煮物 小花麩の味噌汁	米・いりこ 鶏肉・タルタルソース(卵)・油 高野豆腐・人参・いんげん・だし・醤油・みりん・砂糖 小花麩・ワカメ・味噌汁	牛乳 ヨーグルトケーキ (ホットケーキミックス・ヨーグルト・ 油)
18	土	カレーライス ゼリー	米・豚肉・人参・じゃがいも・玉ねぎ・カレールウ さくらゼリー	クリームパン
20	月	ウインナードッグ ポテトサラダ かぼちゃのスープ	コッペパン(卵)・ウインナー(卵)・キャベツ・塩・ケチャップ じゃがいも・ミックスベジタブル・マヨネーズ(卵)・塩 かぼちゃ・キャベツ・コンソメスープ	お茶 ひじきおにぎり (米・ひじき・人参・だし・ 醤油・みりん)
21	火	おじゃこご飯 肉じゃが オクラのツナ和え 厚揚げの味噌汁	米・いりこ 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・きぬさや・だし・醤油・みりん・砂糖・酒 オクラ・コーン・ツナ・和風ドレッシング 厚揚げ・ねぎ・味噌汁	牛乳 カルシウムせんべい
22	水	ご飯 白身魚のポテト焼き 筑前煮 大根の味噌汁	米 ホキ・ポテトサラダ(卵)・油 鶏肉・さといも・ごぼう・こんにゃく・人参・だし・醤油・砂糖・みりん・エンドウ 大根・しめじ・味噌汁	牛乳 マシュマロサンド (クラッカー・マシュマロ)
23	木	ドリア ブロッコリーのサラダ 肉団子のスープ 赤肉メロン	米・玉ねぎ・ホワイトソース・コンソメ・牛乳・チーズ・粉チーズ・パン粉 ブロッコリー・人参・ごまドレ(卵) 小松菜・チキンボール・コンソメスープ 赤肉メロン	牛乳 クッキー(卵)
24	金	おじゃこご飯 かに玉あんかけ 切干大根の煮物 白菜の中華スープ	米・いりこ かにかま・椎茸・玉ねぎ・いんげん・卵・鶏ガラ・醤油・片栗粉・砂糖・生姜・ごま油 切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・砂糖・みりん 白菜・ワカメ・鶏ガラスープ	牛乳 きなこ揚げパン (コッペパン・油・きな粉・砂糖・塩)
25	土	カツ丼 ほうれん草の味噌汁	米・とんかつ・油・玉ねぎ・だし・醤油・砂糖・みりん ほうれん草・しめじ・味噌汁	マドレーヌ(卵)
27	月	麻婆丼 きんぴられんこん 大根の中華スープ	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・グリーンピース・しょうが・鶏ガラ・醤油・砂糖・ 味噌・片栗粉・ごま油 れんこん・人参・ごま油・だし・醤油・砂糖・ごま 大根・ワカメ・鶏ガラスープ	牛乳 大学芋 (さつまいも・油・ 大学芋のタレ・ごま)
28	火	おじゃこご飯 豆腐ハンバーグ パンキンサラダ マカロニスープ	米・いりこ 合挽ミンチ・絹ごし豆腐・パン粉・牛乳・鶏ガラ かぼちゃサラダ(卵)・ブロッコリー マカロニ・ほうれん草・人参・コンソメスープ	牛乳 ワッフル(シュガーバター) (ワッフル(卵)・グラニュー糖・ マーガリン)
29	水	ご飯 銀鱈の西京焼き 春雨サラダ じゃがいもの味噌汁	米 銀鱈・白みそ・味噌・砂糖・みりん 春雨・コーン・チンゲン菜・人参・醤油・砂糖・酢・ごま油 じゃがいも・ねぎ・味噌汁	牛乳 バリバリごぼう (ごぼう・唐揚げ粉(卵)・ 片栗粉・油)
30	木	ハヤシライス 人参しりしり バナナヨーグルト	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・ハヤシルウ・グリーンピース 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 ヨーグルト・砂糖・バナナ	お茶 鶏そぼろおにぎり (米・鶏ミンチ・醤油・砂糖)
31	金	ご飯 えびカツ 高野豆腐の煮物 さつまいものすまし汁	米 えびカツ・油 高野豆腐・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 さつまいも・大根葉・すまし汁	牛乳 タマゴサンド (コッペパン(卵)・タマゴサラダ (卵))

◆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・ちょぼちょぼクッキー(卵)

たべっこビスケット・小魚せんべい

※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。



『元気な1日は朝ごはんから!』

朝ごはんには大切な役割がたくさんあります。

「眠っていた間に少なくなったエネルギーを補う」「低くなった体温を回復させる」「排便を促す」などです。

炭水化物(ごはん、パン)でエネルギー補給。たんぱく質(ヨーグルト、ハム、卵など)で体温を上げる。

野菜(スープやみそ汁に入れる)を食べてビタミン補給。これらを朝食メニューの参考にしてみてください。

朝起きてすぐの食事は、大人も子どもも進まないことが多いですが、毎日、朝ごはんを食べる習慣を付けて

元気に一日を過ごしましょう。