

5月献立表

2026年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	11 25	ごはん 回鍋肉 三色ナムル わかめスープ	紅茶マフィン 牛乳	米・豚肉・キャベツ・ピーマン・人参・玉葱・ もやし・きゅうり・わかめ・長葱・鶏肉・ 豆腐・MIX粉・紅茶・牛乳	18	落の炊き込みご飯 焼き鮭 キャベツの生姜漬け 切干大根のみそ汁	抹茶ケーキ 牛乳	米・鶏肉・干し椎茸・人参・落・鮭・ キャベツ・しらす・生姜・昆布・切干大根・ 玉葱・豆腐・ほうれん草・薄力粉・ 抹茶・ベーキングパウダー・メープルシロップ・牛乳
火	12 26	ロールパン 鶏肉とキャベツのトマト煮 春野菜サラダ 新玉葱のスープ	わらびもち 牛乳	ロールパン・キャベツ・鶏肉・玉葱・ 人参・にんにく・トマトジュース・空豆・ アスパラガス・レタス・ハム・卵除去マヨネーズ・ えのき・ベーコン・ピーマン・パセリ・ わらび粉・きな粉・牛乳	19	ごはん 豆腐の照りマヨ焼き ひじきの煮物 すまし汁	アスパラとベーコンのスパゲッティ 牛乳	米・豆腐・万能葱・卵除去マヨネーズ・ 鶏肉・ひじき・人参・ごぼう・ さやいんげん・わかめ・干し椎茸・ 長葱・えのき・パスタ・ベーコン・エリンギ・ アスパラガス・玉葱・牛乳
水	13 27	鯛めし 豚の角煮 梅きゅうり こしね汁	緑茶クッキー 牛乳	米・鯛・人参・万能葱・昆布・豚肉・ 大根・小松菜・生姜・長葱・きゅうり・ 梅干し・オカ・ごぼう・豆腐・マーガリン・ 練乳・薄力粉・煎茶・牛乳	20	コッペパン ローストチキン グリーンサラダ 人参とかぼちゃのスープ	春菊とウインナーの炒飯 牛乳	コッペパン・鶏肉・にんにく・ はちみつ・サニーレタス・コン・トマト・ ベーコン・スナッペン・えんどう・南瓜・ 人参・玉葱・ブロッコリー・米・春菊・ ウインナー・牛乳
木	14 28	玄米ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 えのきときゅうりの和え物 ほうれん草のみそ汁	伊予柑ジャムの蒸しパン 牛乳	玄米・高野豆腐・鶏肉・ブロッコリー・ 人参・長葱・きゅうり・もやし・えのき・ わかめ・オカ・じゃが芋・玉葱・豚肉・ ほうれん草・MIX粉・牛乳・伊予柑ジャム	7 21	ごはん きすの天ぷら キャベツの甘酢和え 豚汁	キャラットケーキ お茶	米・きす・薄力粉・キャベツ・ きゅうり・豚肉・大根・人参・ 長葱・豆腐・ごぼう・シシト・ ベーキングパウダー・人参ジュース・ レースン・お茶
金	1 15 29	ふりかけご飯 鰯のねぎ味噌焼き 絹豆腐サラダ なめこのみそ汁	1日 柏餅風米粉蒸しパン お茶 15・29日 甘辛おにぎり 牛乳	米・しらす・小松菜・鰯・長葱・生姜・梅干し・ 水菜・もやし・豆腐・海苔・わかめ・玉葱・ 人参・油揚げ・なめこ・米粉・ベーキングパウダー・ 牛乳・小豆・抹茶・お茶・米	8 22	カレーピラフ 新じゃがチーズ焼き 春の野菜スープ	きなこトースト 牛乳	米・ウインナー・鶏肉・玉葱・人参・コーン・ さやいんげん・じゃが芋・チーズ・ 白菜・空豆・えのき・食パン・きな粉・ はちみつ・マーガリン・牛乳
土	2 16 30	肉野菜炒め丼 春雨とえのきのスープ	お菓子※ 牛乳	米・豚肉・人参・じゃが芋・ピーマン・キャベツ・ ニンニク・春雨・えのき・鶏肉・玉葱・袋菓子・ 牛乳	9 23	焼き鳥丼 具だくさんみそ汁	お菓子※ 牛乳	米・鶏肉・長葱・かぶ・じゃが芋・ 玉葱・人参・ほうれん草・袋菓子・牛乳

★ 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 538kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.8g 塩分 1.4g

★ 代替え食(アレルギー等)
代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
今月除去対象の食品は、鶏卵、ナッツ類(栗・ココア・ココナッツを除く)です。

★ 玄米ごはんのメニューの日は子どもたちの噛む力を考慮して、1・2歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★ 揚げ油は新しい菜種油を使用します。

お誕生日を祝って
今月のデザート 日向夏
今月のおやつ 抹茶ケーキ

～今月の郷土食～
こしね汁(群馬)
鯛めし(兵庫)
わらびもち(奈良)

☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

回鍋肉

(大人2人子ども2人分)

豚ロース	200 g
キャベツ	125 g
ピーマン	1個
人参	1/4本
玉葱	1/3個
オリーブ油	小1強
味噌	小1弱
甜面醬	小1
砂糖	1 g
醤油	小1/2

ざく切り
短冊
短冊
スライス



☆調味料は合わせておく

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、肉をほぐしながら強火で炒める。
- ②肉の色が変わったら合わせておいた調味料を加える
- ③野菜を加えて全体に調味料がなじむように炒める。

きなこトースト

(4人分)

食パン	2枚
きな粉	12 g
はちみつ	小1/2
マーガリン	16 g



- ①マーガリンはレンジで温めて溶かし、そこにきな粉とはちみつを合わせる。
- ②①を食パンに塗ってトースターもしくはオーブンで焼く
(トースターは3分、オーブンは160℃に予熱し5分ほど)