



## 5月献立表



2026年度 烏山杉の子保育園

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

🌸 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー: 551kcal たんぱく質: 22.6g 脂質: 18.8g 塩分: 1.5g

🌸 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、一人一人にあわせて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、小麦です。

🌸 玄米ごはんのメニューの日は、噛む力を考慮して0・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。

🌸 延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長はジュース・スープ等を提供します。

お誕生日を祝って

今月のデザート びわ  
今月のおやつ 抹茶ケーキ

☆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☆

～今月の郷土食～

こしね汁(群馬)  
鯛めし(兵庫)  
わらびもち(奈良)



2026. 5月

## じゃこ豆腐

(4人分)

|      |      |
|------|------|
| 木綿豆腐 | 1 丁  |
| 片栗粉  | 30 g |
| 油    | 適量   |
| ベーコン | 60 g |
| しらす  | 45 g |

- ①豆腐をお好みの等分に切り分ける
- ②切った豆腐に片栗粉をまぶし、油で揚げる(揚げ焼きでもOK)
- ③ベーコンとしらすはカリカリになるまで炒める
- ④②の豆腐の上に③をまぶして完成!

## いちごジャムの米粉蒸しパン

(約8個分)

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| 米粉        | 120 g           |
| ベーキングパウダー | 4.5 g           |
| 上白糖       | 30 g            |
| 豆乳(牛乳でも可) | 150 g           |
| 油         | 10 g            |
| いちごジャム    | 90 g (半量ずつ使います) |
| (お好みのジャム) |                 |

初めに、カップの入る鍋に高さ2cmほど水を入れて沸騰させておく。水滴が垂れないように蓋に布を巻くと良いです。

- ①半量のいちごジャム以外の材料を全て混ぜ合わせる
- ②耐熱のカップ等に生地を流し入れ、残りのジャムをのせる
- ③用意しておいた鍋にカップを入れ、強火で15~20分

加熱する

- ④竹串を刺して生地がくっついてこなければ完成!