



# 5月のこんだて

令和7年 光の子保育園



日	曜日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	
1	木	☆こどもの日メニュー☆カラフルライス ハンバーグ 春雨ごま和え 野菜スープ 果物	牛乳 こいのぼりゼリー	合挽ミンチ 卵 のり ちくわ ささみ 牛乳	米 パター ごま 小麦粉 春雨 パン粉 砂糖 ゼリー	人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ きゅうり 白菜 セロリ コーン 果物	
2	金	ポークカレー ひじきと大豆サラダ 果物	牛乳 キャラメル麩	豚肉 ひじき 大豆 チーズ 保育乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 カレールー おつゆ麩 パター カレー粉 ごまドレッシング	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース パプリカ ブロッコリー 果物	
3	土	憲法記念日(公休日)					
5	月	みどりの日(公休日)					
6	火	振替休日(公休日)					
7	水	麦ご飯 ぎせい豆腐 ひじきの煮物 豚汁 果物	芋天ぷら	豆腐 鶏ミンチ ひじき 大豆 油揚げ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳 卵	米 押麦 砂糖 油 里芋 さつまいも 小麦粉	玉ねぎ パプリカ 椎茸 いんげん 人参 大根 ねぎ 果物	
8	木	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤチャンプルー 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 小倉ケーキ	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ スキムミルク 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ケーキミックス 小豆 パター	ゴーヤ 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく 南瓜 大根の葉 果物	
9	金	あわご飯 さばの照り焼き 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 黒糖カステラ	さば 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 黒糖 小麦粉	いんげん 切干大根 人参 生姜 椎茸 ねぎ 果物	
10	土	ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ビーフンスープ 果物缶	おかき(きなこ味)	豚肉 みそ ツナ 鶏肉	米 砂糖 ごま油 ごま ビーフン おかき	もやし 小松菜 人参 ブロッコリー コーン きゅうり 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜 果物缶	
12	月	麦ご飯 麻婆豆腐 南瓜サラダ 青菜と春雨スープ 杏仁フルーツ	牛乳 アメリカンドック	豆腐 豚ミンチ みそ チーズ 卵 牛乳 豆乳 フィッシュソーセージ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨドレ 春雨 杏仁豆腐 ケーキミックス 油	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら 南瓜 枝豆 ほうれん草 えのき にんにく 生姜 果物缶	
13	火	あわご飯 魚の煮付け 青菜のごま和え クーブイリチー なすのみそ汁 果物	牛乳 きなこクリームサンド	白身魚 昆布 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく 油 食パン バター	小松菜 切干大根 人参 生姜 なす しめじ ねぎ 果物	
14	水	タコライス れんこんサラダ かぶのスープ ジャム入りヨーグルト	牛乳 チーズ&ビスケット	合挽ミンチ 大豆 チーズ ひじき ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 マヨドレ ごま 片栗粉 ジャム 五穀ビスケット	玉ねぎ にんにく レタス トマト れんこん きゅうり いんげん パプリカ かぶ ちんげん菜 人参 果物缶	
15	木	お弁当会		卵 牛乳	コーンフレーク 小麦粉 パター		
16	金	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物缶	ジュシーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 パプリカ 人参 椎茸 果物缶	
17	土	牛丼 キャベツとしらすの梅和え 厚揚げのみそ汁 果物缶	牛乳 ふんわり蒸しパン	牛肉 しらす 厚揚げ みそ 糸かつお 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 蒸しパン	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり 梅干 冬瓜 大根の葉 果物缶	
19	月	あわご飯 サバのタンドリー風 青菜のソテー 豆乳クリームスープ 果物缶	牛乳 ココアショートブレッド	サバ ヨーグルト さつま揚げ 鶏肉 豆乳 牛乳	米 もちきび パター カレー粉 油 小麦粉 砂糖 ココア	小松菜 人参 えのき 白菜 パセリ にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム 果物缶	
20	火	麦ご飯 酢豚 豆腐シューマイ オクラの中華スープ 果物	牛乳 焼きチーズケーキ	豚肉 豆腐シューマイ 卵 チーズ 生クリーム 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 さつま芋 クラッカー 砂糖 パター	生姜 玉ねぎ たけのこ ピーマン 長ネギ 椎茸 オクラ 人参 果物 果物缶	
21	水	☆お誕生日会☆ カレーピラフ チキンカツ 春雨のごま和え ミネストローネ 果物	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏ミンチ 鶏肉 ツナ ウインナー 牛乳	米 油 カレー粉 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり にんにく キャベツ トマト 果物	
22	木	肉うどん 野菜かき揚げ 青菜の白和え 果物缶	じゃことわかめのおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ わかめ しらす	うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま 米 小麦粉	生姜 長ねぎ いんげん 玉ねぎ 人参 小松菜 果物缶	
23	金	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き 肉じゃがも ずくのすまし汁 果物	野菜ヒラヤーチ	白身魚 みそ もずく 豚肉 卵 ツナ	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにゃく 小麦粉	生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース えのき ねぎ キャベツ ニラ 果物	
24	土	豚焼肉丼 さつま芋のサラダ キャベツのみそ汁 果物缶	牛乳 ソフトぼうろ	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ ソフトぼうろ	玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン レーズン キャベツ ねぎ 果物缶	
26	月	あわご飯 ささみの梅煮 キャベツチャンプルー 里芋のみそ汁 果物	牛乳 ミルククッキー	ささみ 卵 豆腐 ツナ みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 黒糖 油 里芋 小麦粉 パター	梅干 生姜 人参 キャベツ ピーマン しめじ 大根の葉 果物	
27	火	わかめご飯 野菜のみそ汁 レバー・フライ・甘だれ漬け 南瓜のそぼろ煮 果物缶	牛乳 あんバタートースト	わかめ 豚レバー 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 米粉 油 砂糖 片栗粉 パン 小豆 パター	にんにく 南瓜 人参 インゲン 大根 ほうれん草 果物缶	
28	水	ブルコギ丼 鶏肉ときゅうりの胡麻和え アーサ汁 果物	牛乳 ドームケーキ	豚肉 鶏肉 あおさ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 ドームケーキ	玉ねぎ 人参 ちんげん菜 にんにく きゅうり キャベツ トマト 生姜 果物	
29	木	スパゲティミートソース 野菜サラダ フルーツヨーグルト	枝豆とゆかりおにぎり	合挽きミンチ 大豆 豚レバー チーズ ヨーグルト 枝豆 しらす	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター マヨドレ ごま 米	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム にんにく ピーマン キャベツ トマト ブロッコリー パプリカ えのき ゆかり 果物缶	
30	金	麦ご飯 さばの塩焼き 筑前煮 豆腐のみそ汁 果物	牛乳 ミルクかりんとう	さば 鶏肉 豆腐 わかめ みそ スキムミルク 牛乳	米 押麦 油 砂糖 さつま芋	生姜 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ 果物	
31	土	五目チャーハン ナムル 野菜スープ 果物缶	牛乳 パウムクーヘン	鶏肉 ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 パウムクーヘン	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 もやし きゅうり パプリカ 小松菜 えのき コーン 果物缶	



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

