

5月のこんだて



令和8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	金	★こいのぼり集会★ カラフルライス こいのぼりバーグ 春雨ごま和え 野菜スープ パナナ	牛乳 こいのぼり メープルクッキー	豚ミンチ 豆乳 ちくわ ささみ 牛乳	米 油 ごま パン粉 春雨 小麦粉 砂糖 メープルシロップ	人参 枝豆 コーン にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン グリーンピース きゅうり 白菜 大根 果物缶	
2	土	豚丼 キャベツとさきゅうりの梅和え 厚揚げのみそ汁 パイン缶	牛乳 1〜2歳:星食べよ 3歳以上:ぼたぼた焼き	豚肉 しらす 厚揚げ みそ 糸かつお 牛乳	米 こんにやく 砂糖 星食べよ ぼたぼた焼き	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	
3	日	憲法記念日(公休日)					
4	月	みどりの日(公休日)					
5	火	こどもの日(公休日)					
6	水	振替休日(公休日)					
7	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 黄桃缶	牛乳 小倉ケーキ	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 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 果物缶	
8	金	玄米ご飯 白身魚の照り焼き 切干大根煮 ジャガイモのみそ汁 オレンジ	牛乳 黒糖カステラ	白身魚 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 玄米 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	
9	土	ピビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ビーフンスープ パイン缶	牛乳 やわらかおかき(きな粉)	豚肉 みそ ツナ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま ビーフン おかき	大根 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	
10	日						
11	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 お麩ラスク	豆腐 豚ミンチ みそ ツナ 牛乳 きな粉	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨドレ 春雨 杏仁豆腐 お麩 油	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ ねぎ 南瓜 枝豆 ほうれん草 えのき にんにく 生姜 果物缶	
12	火	玄米ご飯 魚の煮付け クレープリチー なすのみそ汁 オレンジ	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 玄米 片栗粉 砂糖 こんにやく 油 食パン パター	切干大根 人参 生姜 なす しめじ ねぎ 果物	
13	水	ドライカレー マカロニサラダ 黄桃缶	牛乳 あんぱん	豚ミンチ 大豆ミンチ 豚レバー 大豆 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 マヨドレ マカロニ 砂糖 あんぱん	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム きゅうり コーン 果物缶	
14	木	 お弁当会	牛乳 コーンフレーク クッキー(ココア)	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 ココア コーンフレーク		
15	金	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 パイン缶	ジュースーおにぎり	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 黄ピーマン 人参 椎茸 果物缶	
16	土	ブルコギ丼 鶏肉ときゅうりの胡麻和え アーサ汁 黄桃缶	牛乳 今川焼き	豚肉 鶏肉 あおさ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 今川焼き	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 果物缶	
17	日						
18	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 パイン缶	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 油 カレー粉 小麦粉 パター 砂糖 ココア	にんにく 生姜 バセリ 小松菜 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物缶	
19	火	麦ご飯 酢豚 豆腐シューマイ オクラの中華スープ オレンジ	牛乳 揚げパン	豚肉 豆腐シューマイ 牛乳 きな粉	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 ごま油 ロールパン 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン 長ネギ オクラ 果物	
20	水	中華丼 コロッケ コーンスープ 黄桃缶	牛乳 豆乳ウエハース	豚肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 コロッケ 豆乳ウエハース	白菜 人参 ピーマン 椎茸 コーン 大根の葉 果物缶	
21	木	★お誕生日会★ カレーピラフ チキンレモン和え パナナ 人参と切干大根のサラダ クリームスープ	牛乳 ロールケーキ	ウインナー 鶏肉 ツナ 牛乳	米 カレー粉 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ケーキ じゃがいも	玉ねぎ 人参 にんにく 切干大根 きゅうり 果物	
22	金	玄米ご飯 魚のごまみそ漬焼き 肉じゃが もずくのすまし汁 フルーツヨーグルト	牛乳 もちもちきなこドーナツ	白身魚 みそ もずく 豚肉 ヨーグルト 牛乳 豆腐 きな粉	米 玄米 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにやく 小麦粉 ごま油 ケーキミックス	生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース えのき ねぎ 果物缶	
23	土	豚焼肉丼 さつま芋のサラダ キャベツのみそ汁 パイン缶	牛乳 どらやき(こしあん)	豚肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ どらやき	玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン キャベツ ねぎ 果物缶	
24	日						
25	月	あわご飯 ささみの梅煮 タマナーチャンプルー 里芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 ココアクッキー (卵乳不使用)	ささみ 豆腐 ツナ みそ 牛乳 豆乳	米 もちきび 砂糖 黒糖 油 里芋 小麦粉 ココア	生姜 梅干 キャベツ 人参 ピーマン しめじ 大根の葉 果物	
26	火	麦ご飯 レバーフライ・甘ダレ漬け 南瓜のそぼろ煮 野菜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 チーズスティックパン	豚レバー 鶏肉 油揚げ みそ 粉チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 ごま パン粉 ケーキミックス パター	生姜 にんにく 南瓜 インゲン 大根 人参 ほうれん草 果物缶	
27	水	もずく丼 キャベツごま和え 豆乳入りさつま汁 パイン缶	ぜんざい	もずく 豚ミンチ ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 豆腐	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 金時豆 黒糖 白玉粉	生姜 ピーマン 赤ピーマン コーン キャベツ ブロッコリー 大根 人参 ねぎ 果物缶	
28	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	豚ミンチ 大豆ミンチ ツナ ヨーグルト 枝豆 しらす	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 マヨドレ ごま 米	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン トマト ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン ゆかり 果物缶	
29	金	玄米ご飯 さばの塩焼き 筑前煮 豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳 コロコロかりんとう	さば 鶏肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 玄米 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 ごま	生姜 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ 果物	
30	土	五目チャーハン 大根ナムル 野菜スープ パイン缶	牛乳 ソフトサラダ	鶏肉 ちくわ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま ごま油 片栗粉 ソフトサラダ	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 大根 きゅうり 赤ピーマン 小松菜 えのき コーン 果物缶	
31	日						



※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。

