

5月献立表

令和7年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
1	木	筑前煮	鶏肉	三温糖 里芋	人参 ごぼう れんこん 三度豆 こんにゃく	酒 みりん 醤油 だしかつお
		ほうれん草の磯和え	もみのり		ほうれん草 人参	醤油
		いちご 二色せんべい ヨーグルト	ヨーグルト		いちご	せんべい
2	金	鰯フライ	鰯	小麦粉 パン粉 なたね油	キャベツ 人参 きゅうり	塩 こしょう
		華風サラダ		ごま ごま油 三温糖	玉葱 人参 葱	醤油 塩
		豆腐のすまし汁	豆腐 乾わかめ		みかん缶 ドライブルーベリー	醤油 だしかつお
		こいケーキ こいボーロ 牛乳	豆乳 牛乳	ホットケーキミックス		ボーロ
3	土	憲法記念日				
4	日	みどりの日				
5	月	こどもの日				
6	火	振り替え休日				
7	水	◎ビーフカレー	牛肉	じゃが芋 なたね油	人参 玉葱 生姜 ニンニク りんご	バーモント甘口
		フルーツサラダ		三温糖 なたね油	キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶	酢 塩 こしょう
		紅茶ケーキ 牛乳	牛乳 鶏卵 牛乳	小麦粉 バター 三温糖		ベーキングパウダー 紅茶
8	木	マーボー豆腐	豆腐 赤みそ 豚ひき肉	ごま油 三温糖 片栗粉	生姜 人参 玉葱 葱	醤油
		白菜のおかか和え	かつお節		白菜 人参 きゅうり	醤油
		蒸しシューマイ 大学芋 牛乳	牛乳	なたね油 黒ごま さつま芋 砂糖		冷凍シューマイ 酢
9	金	若草揚げ	メルルーサ	小麦粉 片栗粉 なたね油	抹茶	塩
		シルバーサラダ		春雨 三温糖	人参 きゅうり キャベツ みかん	酢 塩 こしょう
		じゃが芋のみそ汁 ジャムサンドパン(マーマレード) 牛乳	みそ 油揚げ 乾わかめ 牛乳	じゃが芋 テーブルロール グラニュー糖	玉葱 人参 葱 オレンジ	だしかつお ペクチン
10	土	トントン丼	豚肉	三温糖 片栗粉	人参 玉葱 生姜	醤油 酒 みりん
		わかめスープ	乾わかめ		もやし 人参 葱	コンソメ
		抹茶まんじゅう こめ棒くん 牛乳	牛乳			まんじゅう ぼんがし
12	月	中華風スープ	豚肉	片栗粉 春雨 ごま油	人参 白菜 玉葱 竹の子 葱	コンソメ 醤油 塩 こしょう
		もやしのナムル		三温糖 ごま油 すりごま	人参 もやし きゅうり	醤油
		ふりかけ マカロニきな粉 牛乳	牛乳	きな粉 三温糖 ツイストマカロニ		ふりかけ
13	火	鮭の照り焼き	鮭		キャベツ きゅうり 人参 コーン	醤油 みりん 酒
		コールスローサラダ			しめじ 玉葱 人参 三つ葉	マヨドレ こしょう
		しめじのすまし汁 みたらし団子 (乳) 芋団子 牛乳	豆腐 牛乳	白玉粉 上新粉 三温糖 片栗粉 じゃが芋 片栗粉		醤油 醤油
14	水	ちゃんぽん麺	豚肉 豆乳	チャンポン麺	人参 玉葱 キャベツ もやし しいたけ ヤングコーン 葱	鶏がらスープ 醤油 塩こしょう
		ブロッコリーのごま和え		すりごま	ブロッコリー	醤油
		豆ご飯のおにぎり 牛乳	牛乳	精白米	えんどう豆 出し昆布	塩
15	木	中華揚げ団子	豚ひき肉	なたね油 片栗粉	玉葱 葱 干し椎茸 生姜	塩 酒 醤油
		中華漬け		ごま油 三温糖	きゅうり	醤油 酢 パプリカ粉 塩
		豆腐のみそ汁 シュガーパイ 花せんべい 牛乳	豆腐 油揚げ みそ 牛乳	パイシート グラニュー糖	玉葱 人参 葱	だしかつお

★ 今月の郷土料理は、「ちゃんぽん」です。

ちゃんぽんは、「さまざまな物を混ぜること、または混ぜたもの」を意味する言葉であり、そのような料理の名称です。「チャンポン」といえば長崎チャンポンが有名です。太い麺と具材の多さが特徴です。

◎印は、そう組さんのリクエストメニューです。

5月献立表

令和7年度なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
16	金	<お弁当日> ピラフ 野菜スープ りんごのカップケーキ 飲むヨーグルト	鶏肉 牛乳 鶏卵 牛乳	バター 三温糖 小麦粉 バター	人参 玉葱 ビーマン にんにく マッシュルーム キャベツ 人参 玉葱 コーン 葱 りんご	コンソメ 塩 コンソメ 塩 こしょう ベーキングパウダー
17	土	五目うどん オレンジゼリー 豆乳クッキー (幼) きかん棒 牛乳	牛肉 乾わかめ だし昆布 油揚げ 牛乳	三温糖 うどん	ほうれん草 人参 葱 干しいたけ オレンジ	だしかつお 醤油 ゼリー クッキー おかし
19	月	八宝汁 和風サラダ 手作りかまぼこ 野菜のチヂミ風おやき 牛乳	豚肉 白身魚のすり身 牛乳	片栗粉 ごま油 三温糖 なたね油 片栗粉 上新粉 なたね油 三温糖	白菜 人参 竹の子 干しいたけ ゲンゲ 絹さや キャベツ 人参 きゅうり コーン	コンソメ 醤油 酢 醤油 塩 醤油 酢
20	火	豆腐ハンバーグ ほうれん草のごま和え さつま芋のみそ汁 フルーツポンチ ミレービスケット 牛乳	豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	ごま油 片栗粉 すりごま さつま芋 砂糖	葱 ほうれん草 人参 玉葱 葱 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	醤油 こしょう ケチャップ 醤油 だしかつお アガー
21	水	牛丼 中華風サラダ あおさ汁 もちもちきな粉 牛乳	牛肉 きざみ海苔 ハム みそ 豆腐 乾あおさ 牛乳	三温糖 三温糖 ごま ごま油 春雨 白玉粉 ホットケーキミックス 三温糖 きな粉 なたね油	玉葱 人参 きゅうり もやし 人参 えのき	醤油 みりん だしかつお 酢 醤油 だしかつお
22	木	<誕生日会> 鶏肉の香り焼き マセドアンサラダ コンスーブ 鮭わかめご飯 ミニカップゼリー 抹茶ケーキ 牛乳	鶏肉 青のり 鶏卵 牛乳 牛乳	いりごま じゃが芋 なたね油 三温糖 片栗粉 小麦粉 三温糖 バター	生姜 人参 きゅうり コーン クリームコーン缶 玉葱 パセリ 抹茶	醤油 酒 塩 こしょう 酢 コンソメ 塩 こしょう 鮭わかめご飯の素 ゼリー ベーキングパウダー
23	金	高野豆腐の含め煮 華風和え 味付け海苔 シュガートースト 牛乳	鶏肉 高野豆腐 牛乳	三温糖 ごま ごま油 三温糖 食パン グラニュー糖 バター	人参 玉葱 三度豆 干しいたけ 白菜 人参 きゅうり	醤油 みりん だしかつお 醤油 味付け海苔
24	土	白身魚のカレー揚げ 小松菜のナムル 大根のすまし汁 よもぎ饅頭 かぼちゃあられ 牛乳	メルルーサ 牛乳	小麦粉 なたね油 ごま油 三温糖 すりごま	小松菜 人参 もやし 大根 人参 しめじ みつば	カレー粉 塩 醤油 醤油 だしかつお まんじゅう あられ
26	月	つくね汁 三色ごま和え ししゃもの素焼き (0.1歳児) チリメン煮 ⑥プチパン 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 ししゃも チリメン 粉チーズ ダイスチーズ 牛乳 牛乳	春雨 片栗粉 すりごま 三温糖 ホットケーキミックス 白玉粉	生姜 人参 大根 玉葱 葱 ほうれん草 人参 コーン	醤油 だしかつお 醤油 醤油
27	火	豚肉のしょうが焼き きゅうりの酢の物 南瓜のみそ汁 お好み焼き 牛乳	豚肉 チリメン 乾わかめ みそ 豚肉 鶏卵 豆乳 かつお粉 青のり 牛乳	三温糖 なたね油 三温糖 小麦粉	生姜 きゅうり 南瓜 玉葱 しめじ 葱 キャベツ	醤油 酒 酢 塩 だしかつお 塩 お好みソース だしかつお
28	水	炊き込みご飯 ブロッコリーのおかか和え 豆腐のくずし汁 ⑥リングドーナツ 牛乳	鶏肉 かつお節 豆腐 みそ 油揚げ 乾わかめ 鶏卵 牛乳 牛乳	なたね油 じゃが芋 三温糖 小麦粉 なたね油 バター グラニュー糖	人参 ごぼう 干しいたけ ブロッコリー 玉葱 人参 葱	みりん 醤油 だしかつお 醤油 だしかつお ベーキングパウダー
29	木	鯖の味噌煮 白菜の磯和え 白玉麩のすまし汁 ほうれん草のむしケーキ 牛乳	鯖 みそ もみのり 豆乳 牛乳	三温糖 白玉麩 ホットケーキミックス 三温糖	生姜 白菜 人参 きゅうり 玉葱 人参 えのき みつば ほうれん草	みりん 醤油 だしかつお 醤油
30	金	鶏肉の唐揚げ 大根サラダ 里芋のみそ汁 ⑥ぶどうゼリー ミニのりすけ 牛乳	鶏肉 みそ 牛乳	なたね油 片栗粉 三温糖 なたね油 里芋 砂糖	生姜 大根 きゅうり レモン汁 人参 玉葱 ししいたけ 葱 ぶどうジュース	醤油 酒 みりん 酢 塩 だしかつお アガー せんべい
31	土	鯖のゴマ風味焼き ほうれん草のしらす和え けんちん汁 ジャムパン (イチゴ) きなこせんべい 牛乳	鯖 チリメン 鶏肉 油揚げ 牛乳	すりごま ごま油 なたね油 里芋 テーブルロール	生姜 ほうれん草 人参 人参 大根 葱	醤油 酒 醤油 醤油 だしかつお イチゴジャム せんべい