令和７年度

５月献立表

嵩見保育所

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	午後おやつ
1	木	**バナナ**	**アスパラベーコンパスタ** ☆ **もやしとキャベツのツナ和え** **かぼちゃスープ** **いちご／牛乳**	スパゲティー、アスパラガス、ベーコン、玉ねぎ、人参、エリンギ、塩、にんにく、しょうゆ、オリーブ油 もやし、キャベツ、人参、豆苗、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ かぼちゃ、玉ねぎ、ブイヨン、塩、鶏ガラ	**しそこんぶごはん** 米、しそこんぶふりかけ **牛乳**
2	金	**オレンジ**	**麦ごはん** **魚の南蛮漬け** **さやえんどうのソテー** **キャベツの味噌汁** **グレープフルーツ／牛乳**	米、大麦 さわら、小麦粉、油、人参、きゅうり、玉ねぎ、酢、砂糖、塩、うすくち醤油 さやえんどう、オリーブ油、塩 キャベツ、人参、玉ねぎ、豆苗、油揚げ、煮干し、味噌	**きなこドーナツ** ホットケーキミックス、きなこ、豆腐、粉糖、油 **牛乳**
3	土	**憲法記念日**			
5	月	**こどもの日**			
6	火	**振替休日**			
7	水	**ふわふわチップ**	**青菜ふりかけごはん** ☆ **鶏肉のトマトソースがけ** **小魚サラダ** **わかめの味噌汁** **サンフルーツ／牛乳**	米、青菜ふりかけ 鶏肉、トマト缶、ケチャップ、ブイヨン、砂糖 しらす干し、キャベツ、きゅうり、人参、マヨドレ わかめ、人参、玉ねぎ、うす揚げ、ねぎ、煮干し、味噌	**マカロニあべかわ** マカロニ、きなこ、砂糖、塩 **スキム牛乳** 牛乳、スキムミルク
8	木	**ふかしいも**	**カレーライス** **茹で空豆** ☆ **切干大根の胡麻酢和え** **グレープフルーツ** **牛乳**	米、牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、にんにく、油、カレールウ そらまめ、塩 切干大根、人参、豆苗、ツナ、ごま、酢、うすくち醤油、砂糖	**ぶどう寒天** ぶどうジュース、粉寒天、砂糖、みかん缶、もも缶 **ハッピーターン** **牛乳**
9	金	**バナナ**	**人参パン** **きのこのビーフシチュー** ☆ **かぼちゃのオイル焼き** **ブロッコリーの胡麻和え** **いちご／牛乳**	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、油、酒、ビーフシチューの素 かぼちゃ、塩、オリーブ油 ブロッコリー、しょうゆ、ごま	**わかめごはん** 米、炊き込みわかめ **牛乳**
10	土	**ふわふわチップ**	**きのこの混ぜごはん** **のっぺい汁** **オレンジ**	米、しめじ、エリンギ、えのきたけ、ごぼう、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、塩、ごま油 鶏肉、豆腐、人参、大根、玉ねぎ、油揚げ、しょうゆ、塩、片栗粉、煮干し	**バナナ** **星たべよ**
12	月	**ふかしいも**	**麦ごはん** ☆ **鶏レバーの揚げ煮** **かぼちゃといんげんの マヨドレ和え** **わかめ汁** **バナナ／牛乳**	米、大麦 鶏レバー、牛乳、生姜、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、酒 かぼちゃ、さやいんげん、キャベツ、マヨドレ、酢、砂糖 わかめ、玉ねぎ、人参、もやし、かつおだし、うすくち醤油、塩	**ブルーベリーホイップサンド** 食パン、ブルーベリージャム、豆乳ホイップ、砂糖 **牛乳**
13	火	**ふわふわチップ**	**ピースごはん** **魚のカレームニエル** ☆ **ナムル** **きのこの味噌汁** **オレンジ／牛乳**	米、塩、酒、グリンピース さわら、塩、小麦粉、カレー粉、油 もやし、きゅうり、人参、しょうゆ、ごま油、ごま えのきたけ、人参、しいたけ、しめじ、エリンギ、油揚げ、ねぎ、煮干し、味噌	**黒糖ケーキ** 小麦粉、強力粉、砂糖、黒糖、ベーキングパウダー、豆乳 **スキム牛乳** 牛乳、スキムミルク
14	水	**バナナ**	**きつねうどん** ☆ **金時豆の甘煮** ☆ **じゃこ入り酢の物** **りんご／牛乳**	うどん、うす揚げ、しょうゆ、砂糖、鶏肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、うすくち醤油、塩、煮干し 金時豆、砂糖、塩 キャベツ、きゅうり、人参、しらす干し、酢、しょうゆ、砂糖	**鮭ごはん** 米、鮭フレーク **牛乳**
15	木	**愛情弁当日（桃・梅・桜組　遠足）**			**バナナ** **ぽたぽた焼き**
16	金	**オレンジ**	**わかめごはん** ☆ **手作りソーセージ** ☆ **ごぼうさっぱりサラダ** **白菜スープ** **グレープフルーツ／牛乳**	米、炊き込みわかめ 鶏ひき肉、豚ひき肉、鶏ささみ、にんにく、生姜、塩、ケチャップ ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、ごま、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 白菜、人参、長ねぎ、えのきたけ、中華味、塩	☆ **もちもちチーズパン** おから、白玉粉、牛乳、塩、油、粉チーズ **カミカミデー** **牛乳**
17	土	**ふわふわチップ**	**大豆ごはん** **さつま汁** **オレンジ**	米、大豆、人参、えのきたけ、うす揚げ、しょうゆ、酒、塩 さつまいも、豚肉、大根、人参、しめじ、長ねぎ、白菜、味噌、煮干し	**オレンジゼリー** **ハッピーターン**
19	月	**ふかしいも**	**中華風おこわ** **大豆とツナの酢の物** **けんちん汁** **グレープフルーツ／牛乳**	米、もち米、豚肉、生姜、ごま油、人参、たけのこ、ひじき、うす揚げ、しいたけ、しょうゆ、塩、パセリ 大豆、ツナ、豆苗、人参、ごま、しょうゆ、砂糖、オリーブ油、酢 鶏肉、大根、玉ねぎ、人参、しめじ、こんにゃく、油揚げ、塩、うすくち醤油、煮干し	☆ **セサミトースト** 食パン、黒ごま、すりごま、マヨドレ **牛乳**
20	火	**バナナ**	**麦ごはん** **ひじき入り肉団子** ☆ **小松菜の胡麻和え** **かぼちゃの味噌汁** **オレンジ／牛乳**	米、大麦 ひじき、豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、上新粉、酒、塩、油、みりん、砂糖、しょうゆ 小松菜、キャベツ、ごま、しょうゆ かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干し、味噌	**あんこパイ** パイシート、こしあん、みりん、グラニュー糖 **牛乳**　**誕生会**
21	水	**ふわふわチップ**	**ハンバーグサンド** **豆乳コーンシチュー** **いちご**	バターロール、豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、上新粉、酒、塩、油、卵、マヨドレ、きゅうり、ケチャップ 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、豆乳、コーン缶、豆乳コーンシチューの素、パセリ **なかよしレストラン**	**きなこおはぎ** もち米、米、きなこ、砂糖、塩 **牛乳**
22	木	**ふかしいも**	**麦ごはん** ☆ **鶏肉のマスタード焼き** **人参ゴマサラダ** **中華スープ** **グレープフルーツ／牛乳**	米、大麦 鶏肉、マスタード、ウスターソース、玉ねぎ、小麦粉 人参、きゅうり、ツナ、ごま、酢、オリーブ油、しょうゆ、みりん、塩 白菜、人参、ピーマン、しいたけ、中華味、ごま油、塩	**バナナボート** バナナ、豆乳ホイップ、砂糖、みかん缶 **クラッカー** **牛乳**
23	金	**オレンジ**	**麦ごはん** **魚の西京焼き** ☆ **五目わかめ** **鶏肉としめじのすまし汁** **バナナ／牛乳**	米、大麦 さけ、味噌、みりん、砂糖、酒 わかめ、うす揚げ、ちくわ、人参、ピーマン、ごま、砂糖、しょうゆ、酒、油 鶏肉、しめじ、人参、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、しょうゆ、塩、煮干し	**空豆ケーキ** そらまめ、小麦粉、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、マーガリン **スキム牛乳** 牛乳、スキムミルク
24	土	**ふわふわチップ**	**豚肉と野菜の炒め丼** **豆苗スープ** **グレープフルーツ**	米、豚ひき肉、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、中華味、しょうゆ、みりん、油 豆苗、人参、もやし、玉ねぎ、中華味、塩	**バナナ** **ぽたぽた焼き**
26	月	**ふかしいも**	**麦ごはん** **肉じゃが** ☆ **あらめの煮物** ☆ **さやいんげんの胡麻和え** **オレンジ／牛乳**	米、大麦 牛ひき肉、豚ひき肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ねぎ、しらたき、しょうゆ、うすくち醤油、砂糖、みりん、油 あらめ、油揚げ、人参、ピーマン、みりん、しょうゆ、砂糖 さやいんげん、ごま、しょうゆ	**スパゲティーナポリタン** スパゲティー、豚肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、ケチャップ、塩、油 **牛乳**
27	火	**バナナ**	**麦ごはん** **ポークビーンズ** **ブロッコリーの ツナマヨコーン和え** **ひじきともやしの味噌汁** **メロン／牛乳**	米、大麦 大豆、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、油、ブイヨン、ケチャップ、しょうゆ、砂糖 ブロッコリー、コーン、人参、ツナ、マヨドレ ひじき、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、煮干し、味噌	**わらびもち** 片栗粉、きなこ、砂糖、塩 **星たべよ** **牛乳**
28	水	**オレンジ**	**黒糖パン** **マカロニミートマヨグラタン** **まっくろくろすけサラダ** **ニラの野菜スープ** **グレープフルーツ／牛乳**	マカロニ、豚ひき肉、玉ねぎ、米粉、トマト缶、ケチャップ、油、中華味、マヨドレ ひじき、きゅうり、レタス、ピーマン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 にら、白菜、人参、しいたけ、中華味、塩、ごま油	**おかかごはん** 米、かつお節、ごま、しょうゆ **牛乳**
29	木	**ふわふわチップ**	**レタスの混ぜごはん** ☆ **トマトときゅうりの甘酢和え** **ポトフ** **りんご／牛乳**	米、鶏ひき肉、レタス、玉ねぎ、人参、しいたけ、しょうゆ、酒、みりん、塩、中華味 トマト、きゅうり、酢、砂糖、塩 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、ブイヨン、塩	**ごまクッキー** 小麦粉、すりごま、黒ごま、油、マーガリン、砂糖 **牛乳**
30	金	**バナナ**	**麦ごはん** **魚の味噌煮** ☆ **きんぴらごぼう** **さつまいもの味噌汁** **オレンジ／牛乳**	米、大麦 さば、味噌、砂糖、酒、みりん、 ごぼう、人参、ピーマン、しらたき、ごま、砂糖、しょうゆ、かつお節、油 さつまいも、人参、玉ねぎ、ねぎ、煮干し、味噌	**ココア米粉蒸しパン** 米粉、ベーキングパウダー、油、砂糖、ピュアココア、豆乳 **スキム牛乳** 牛乳、スキムミルク
31	土	**ふわふわチップ**	**ピラフ** **鶏肉と根菜の味噌汁** **グレープフルーツ**	米、豚肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、塩、しょうゆ、中華味、油 鶏肉、大根、人参、ごぼう、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干し、味噌	**青りんごゼリー** **ハッピーターン**

保育所行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。お茶に使用する水は、有害物質を除去した安全な水です。

午前おやつは３歳未満児に提供します。

延長保育の補食は、月曜日・・・わかめごはん、火曜日・・・しそこんぶごはん、水曜日・・・しらすごはん、木曜日・・・ゆかりごはん、金曜日・・・青菜ごはん　を提供します。

☆印はよく噛んで食べることを意識したカミカミメニューです。よく噛んで食べる食材を使用したもの、固さや弾力のあるもの、水分量の少ないものが対象となっています。